چهار میثاق

کتاب خرد سرخپوستان تولتک

دون میگوئل روئیز

برگردان دل آرا قهرمان

این کتاب حاصل تجربیات و اندیشه های مردی است از تبار سرخپوستان آمریکای مرکزی ، که باورهای بنیادی تولتک ها را به زبانی ساده با مثال های قابل فهم و طبقه بندی بسیار موثر به نسل های جدید ارمغان کرده ،با این امید که رویای سیاره زمین را تغییر دهند .

چون در کتاب های کارلوس کاستاندا و در کتاب های پائولو کوئیلو هر دو از رویا سخن گفته می شود ، لازم است که مشابهت ها و تفاوت های معنایی آن را یاد آوری کنم . در آثار کارلوس کاستاندا رویا بینی هنری است که جنگجو یا مبارز با استعداد و در هر حال انسان پویا و تلاش گری که می خواهد علاوه بر تجربه زندگی روزمره ،چیزی از ورای آن دریابد و پاسخ پرسش هایش

را از طریقی یا طریقتی جویا شود ، می تواند با تمرین و ممارست و با داشتن استاد مناسب بر آن مسلط شود و از طریق آن به برخی از اهداف خویش در رسیدن به شناخت نایل شود .

در کتاب حاضر ، دون میگوئل روئیز به چیزی اشاره می کند و آن را "رویای سیّاره" می نامد که در کتاب سفر به دیگرسو اثر کارلوس کاستاندا ،دون خوان آن را نوعی تعریف و توصیف از جهان می نامد و معتقد است که غیر از آنچه ما واقعیت می نامیم ،واقعیت های دیگری نیز وجود دارند .

واقعیت این جهان را هندی ها "مایا" می نامند که هرمان هسه ،نویسنده آلمانی ،در داستانی به همین نام آن را به وجهی ساده توصیف کرده است . برای انتقال هرچه ساده تر منظور نویسنده این کتاب باید بگویم که او نه تنها معتقد است که واقعیت فعلی جهان حاضر را "توهم" مشترک نسلهای متمادی و میلیون ها نفر از افراد بشری در زمان حال شکل داده و می دهد ،بلکه بر این باور است که می توان این "توهم" مشترک را تغییر داد.

پس رویای سیاره زمین در این کتاب همان حاصل توهم مشترک ساکنان آن است ،و به طوری که مشاهده می شود ،این رویا در قرن های متمادی ،به ویژه در قرن بیستم ، بارها به کابوس نزدیک شده است . این کابوس ها در قلمرو های روان فردی ، اجتماعی ، رابطه بین اقوام و نهایتا در جنگ های جهانی اول و دوم تجلی کردند.

متاسفانه انتظاری که در قلمرو فردی از روانکاوی فرویدی داشتیم نتوانست در ابعاد گسترده نتیجه بخش باشد . در قلمرو اجتماعی نیز انتظاراتی که پیروان باورهای اشتراکی و سوسیالیستی داشتند نتوانست نتیجه مطلوب را به بار آورد و ورشکستگی عظیم آن پس از مرگ رهبر سوسیالیست یوگسلاوی و تکه تکه شدن این سرزمین و کشتار های فجیعی که به نام تضادهای قومی و مذهبی در سارایوو اتفاق افتاد،بیش از همیشه نشان داد که اگر تغییر در اعماق ناخود آگاهی بشر انجام نپذیرد ،تغییرات ظاهری روشنفکرانه با تسلط یک نظام رهبری حتی صالح نیز دوام یک الگوی رفتاری انسانی را تضمین نمی کند .

آنچه دون میگوئل روئیز می خواهد بگوید این است که هر یک از ما در قلمرو زندگی شخصی خویش قادریم باورهای منفی موروثی را به تدریج تغییر دهیم و سهمی در تبدیل این "رویای دوزخی" به "رویایی بهشتی" ایفا کنیم . این کار نه آسان است و نه به سرعت اتفاق می افتد ،اما می تواند جهتی نو سالم به حرکت انسان های پویا و معتقد به تغییر بدهد .

رویا در کتاب های پائولو کوئیلو ،مخصوصا در کیمیاگر ، تجسم افسانه شخصی دارنده آن است . اگر فردی از کودکی در رویای پزشک شدن بوده است ، زمانی به افسانه شخصی خویش دست می یابد که این رویا را متحقق کند . آثار کوئیلو به خواننده این

باور را می دهند که برای تحقق رویا یا رویاهای ویژه ای در این جهان حضور پیدا کرده و خداوند از طریق نشانه ها و کمک های فراوان دیگری او را در جهت تحقق رویاهایش یاری می کند و هر زمان که قصد دست کشیدن از تعقیب افسانه شخصی خویش را داشته باشد ، گرفتاری ها و صدمات مختلف وی را دوباره به سوی آن سوق میدهند. عوارض عدم تعقیب رویاها در کیمیاگر ، سفر به دشت ستارگان و حتی کوه پنجم برشمرده شده است . در این کتاب اخیر ، که قهرمان داستان آن یکی از انبیاء یهود است ، در می یابیم که "رویا" ی فرد یا "افسانه شخصی" او الزاما آن کاری نیست که دوست دارد انجام دهد ، و او نه برای خوشایند دیگران و نه حتی برای خوشایند نفس خویش در این راه قرار گرفته است . هر کسی بهر کاری آمده است و تاخیر در پرداختن به آن موجب ایجاد عوارض جسمانی و روانی کم و بیش شدید و عمیقی در او می شود. ترس انسان ها از دنبال کردن سرنوشتی که سرشت آنان به سوی آن متمایل است ، در ساحل رودخانه پیدرا به صورت ترس فردی و دنبال کردن الگوی "دیگری" ظاهر شده و در کتاب ورونیکا تصمیم می گیرد بمیرد به شکل الگویی از رفتار اجتماعی که پیروی از آن ورونیکا را به سوی خودکشی و گروه بسیار زیادی از افراد جوامع متعدد را به سوی زندگی عاری از حیات ، رنگ باخته و بی حاصل هدایت می کند . بیشتر این افراد به گواهی آمار دست کم یک بار دست به خودکشی زده اند. پس رویا در آثار کوئیلو به معنای "آرزو" یا "هدف" یا "غایت" زندگی فرد می باشد .

با این باور که زندگی بر سیاره زمین مقطعی کوتاه و تجربه ای گذراست ، تلف کردن آن با تداوم بخشیدن به "رویای دوزخ" کاری عبث می نماید . ولی اگر کسی زندگی کوتاه انسان را در این سیاره پرونده ای مجزا و بدون سابقه و بدون تداوم بداند ، آن گاه دیر تلف کردن اوقات پر ارزش زندگی به بد گویی و بد اندیشی در باره دیگران یا سرزنش و شماتت بی حاصل خویشتن باز هم عبث تر و بیهوده تر جلوه می کند. پس بیایید با استفاده از آموزش های این پزشک جراح سرخپوست ، که شاید مشابه آن را در کتاب های متفاوت دیده باشید ، به راهی گام نهیم یا راهی را تداوم بخشیم که هدف بنیادین آن آزادی درونی و شخصی انسان است ؛ آزادی ای که اگر به دست نیاید ، هیچ آزادی اجتماعی و بیرونی ای نمی تواند جایگزین آن شود – یا شاید این آزادی درونی وسیله تحقق و سپس تضمین تداوم آزادی بیرونی باشد .

اصطلاحات به کار گرفته شده در این کتاب در زبان انگلیسی بسیار ساده و قابل فهم هستند ، اما انتقال آنها و انطباق آنها با زبان فارسی به آن سادگی نبود . اصطلاح impeccable ، که در فصل ۲ به کار رفته است ، از نظر ریشه لغوی یعنی غیر قابل لغزش یا بی گناه . در کتاب سفر به دیگر سوی کاستاندا همین اصطلاح را من "بی عیب و نقص بودن" ترجمه کرده ام . در آن

جا اشاره نویسنده و استاد او به "عمل" بود و من معادل مناسب تری برای آن نیافتم و هنوز هم سراغ ندارم . در این کتاب اشاره نویسنده به عدم لغزش و بی گناهی در کلام است . اگر آن جا منظور "کردار نیک" بوده ، این جا منظور "گفتار نیک" است . پس از ترجمه صفحاتی متعدد، متوجه شدم که باید بر مبحث عدم ارتکاب گناه از طریق کلام تاکید شود ، در نتیجه تغییرات لازم را در متن دادم .

در فصل ۲و۳و۴ این کتاب در باره این مطالب و ضرری که به خود شخص گوینده و شنونده می خورد ، به تفصیل سخن گفته شده است . اما مطلب مهم دیگری که می خواهم ذکر کنم این است که همان طور که شک و ظن و عیب جویی و سرزنش دیگران آثار بسیار منفی و مضر و مخربی دارد ، داشتن این اندیشه های منفی نسبت به خویشتن نیز بسیار صدمه زننده است . البته اگر کسی بخواهد به عنوان یک تکلیف ذهنی یا شرعی یا معنوی یا روانشناسانه یک بار در طی روز یا شب پیش از خواب به " محاسبه" بپردازد و کارهای درست و نادرست ، گفته های درست و نادرست و اندیشه های درست و نادرست خویش را بررسی و ارزیابی کند و از آنها درس بگیرد ، این کار بسیار نیکو و مفید است . اما آنچه قابل نکوهش است این است که بسیاری از افراد در تمام ساعات روز ، چه در وقت کار و چه در وقت استراحت ، ذهن خویش را لبریز از سرزنش و عیب جویی نسبت به خود یا دیگران یا هر دو می کنند و انرژی ذهنی بسیار ارزشمندی را که در کل هستی جایگزینی ندارد و سهم آنان برای استفاده درست از یک روز زندگی ، با کار ، سازندگی ، گردش در طبیعت یا ابراز و اظهار محبت به عزیزان و اطرافیان است ، صرف مخرب ترین و بیهوده ترین فعالیت های ذهنی یعنی غیبت میکنند . معنای خوفناک دیگری که این کلمه دارد ، غیبت از حضور است . غیبت از لحظه حاضر ، تغافل از شکر یا تنعم ، تغافل از نظاره آیات خداوندی ، تغافل از مراقبه و مشاهده نفس ، تغافل از مجاهده . و این همه ، نتیجه ای فوری دارد ، و آن این است که تمرکز در هر کاری را که شخص به آن مشغول است از بین می برد و کیفیت آن را پایین می آورد . نتایج اخلاقی ، جسمانی ، روانی و روحانی آن ، مباحث دیگری است که به برخی از آنها در این کتاب اشاره شده است . همان طور که ملاحظه خواهید کرد ، یا دست کم به نظر من این طور رسید ، این کتاب با همه جذابیت هایش برای کسانی که مقید به عمل هستند یا ذهنشان درگیر مطالبی می شود که مطالعه می کنند ، در ابتدا جذاب ، در اواسط دشوار و سنگین ، و در انتها بسیار سبک و آرام بخش است . هر گاه در مراحل سنگین آن متوقف شدید بخاطر آورید که همان طور که در فصل ۵ گفته شده ، همیشه در حد توان بکوشید – نه بیشتر و نه کمتر . پس توقع خیلی زیاد نداشته باشید و با وسواس و توقع بیش از حد در خود مقاومت ایجاد نکنید . دل آرا قهرمان ۲۴ مهرماه ۱۳۷۹

هزاران سال پیش در تمام خطه جنوبی مکزیکو تولتک ها را " زنان و مردان خردمند " می دانستند . مردمشناسان از تولتک ها به عنوان قوم یا نژاد سخن گفته اند ، اما در واقع تولتک ها دانشمندان و هنرمندانی بودند که جامعه ای تشکیل دادند تا به کشف و حفظ معرفت معنوی و آیین های باستانی بپردازند . آنان به صورت گروه هایی مرکب از استاد (ناوال) و شاگرد در تئوتی هواکان ، شهر قدیمی اهرام در خارج از مکزیکو سیتی ، گرد هم آمدند. آن منطقه را جایی می دانند که در آن " آدمیان به خدا تبدیل می شوند " .

هزاران سال بعد ، ناوال ها مجبور شدند خرد باستانی نیاکان خویش را پنهان کنند و در خفا به آن بپردازند . فتح قاره آمریکا توسط اروپایی ها و سوء استفاده های روز افزون تنی چند از نوآموزان از قدرت های شخصی موجب شد که ناوال ها به محافظت از این دانش باستانی بپردازند و نگذارند افرادی که شایستگی ندارند تا به طور خردمندانه ای از آن استفاده کنند و یا کسانی که ممکن بود عمدا در جهت منافع شخصی از آن سوء استفاده کنند ، به این معرفت دست یابند .

خوشبختانه معرفت باطنی تولتک ها از طریق سلسله های متفاوتی از ناوال ها نسل به نسل انتقال یافت و هر چند صدها سال در پرده اسرار باقی ماند ، پیشگویی های باستان حاکی از این بود که زمانی فرا خواهد رسید که لزوم بازگرداندن این حکمت به مردم احساس شود . و اکنون دون میگوئل به عنوان یک ناوال از سلسله عقابان سلحشور ، هدایت شده تا آموزش های پرقدرت تولتک ها را به ما برساند .

معرفت تولتک از همان وحدت بنیادی حقیقت که همه سنت های باطنی مقدس در سرتاسر جهان از آن بر آمده اند ، نشئت گرفته است . این عرفان اگر چه مذهبی نیست ، به همه استادان معنوی ای که جهان را سیراب کرده اند ، ارج می نهد . و در حالی که بر معنویت احاطه دارد ، در واقع به عنوان طریقتی برای زندگی توصیف شده است که ویژگی آن قابلیت حصول فوری شادی و عشق است .

سه هزار سال پیش ، انسانی درست مثل من و شما نزدیک شهری محصور در کوهستانها زندگی می کرد . آن شخص آموزش می دید تا حکیم شود ، تا دانش نیاکان خویش را فرا گیرد ، اما با همه چیزهایی که به او آموخته می شد موافق نبود . در قلبش احساس می کرد که باید چیزی بیش از اینها وجود داشته باشد .

یک روز هنگامی که در غاری خفته بود ، در رویا دید که بدن خودش را که خفته است تماشا میکند . از غار بیرون آمد. هلال ماه همزمان با میلیون ها ستاره در آسمان می درخشید . آن وقت در درون او اتفاقی افتاد که زندگی اش را برای همیشه دگرگون

کرد . او به دستانش نگاه کرد ، بدنش را حس کرد و صدای خودش را شنید که می گفت : "من از نور ساخته شده ام . من از ستارگان ساخته شده ام ."

او دوباره به ستارگان نگریست و متوجه شد که ستاره ها نیستند که نور می آفرینند ، بلکه نور است که ستاره ها را می آفریند . گفت: " همه چیز از نور ساخته شده ، و فضای ما بین آنها خالی نیست." آن وقت دانست که هر آنچه وجود دارد ، یک موجود زنده است ، و نور پیام آور حیات است، چون زنده است و همه اطلاعات را در بر دارد .

او سپس فهمید که هر چند از ستاره ها ساخته شده ، آن ستاره ها نیست . اندیشید : " من مابین ستاره ها هستم ." آن وقت او ستاره ها را "تونال" نامید و نور بین ستاره ها را " ناوال " ، و دانست که آنچه خالق هماهنگی و فضای بین این دوست ، " حیات " یا " قصد است . بدون حیات ، تونال و ناوال ممکن نیست وجود داشته باشند . حیات نیروی مطلق است ، رفیع است ، و خالقی است که همه چیز را می آفریند .

این آن چیزی بود که او کشف کرد : همه چیز در هستی ، تجلی یک موجود زنده است که ما او را " خدا " می نامیم . همه چیز خداست . و او به این نتیجه رسید که ادراک انسانی همانا نور است که نور را مشاهده می کند . او همچنین دانست که ماده آینه است – همه چیز آینه است و نور را باز می تاباند و تصویرهائی از نور می آفریند – و جهانِ توهم ، رویا ، مانند دودی است که به ما اجازه نمی دهد آنچه را در حقیقت هستیم مشاهده کنیم . " خود حقیقی ما عشق خالص و نور خالص است ."

این ادراک زندگی او را عوض کرد . هنگامی که دانست حقیقتاً چیست ، به بقیه انسان های اطرافش نگریست ، به طبیعت نگریست ، و از آنچه می دید به حیرت افتاد . و خود را در همه چیز دید – در همه موجودات بشری ، در همه حیوانات ، در همه درختان ، در آب ، در باران ، در ابرها و در زمین . و دید که هستی آمیزه ای از تونال و ناوال است که میلیاردها تجلی حیات را می آفریند .

او طی لحظاتی چند همه چیز را فهمید . خیلی هیجان زده و قلبش از آرامش سرشار شد . به سختی می توانست صبر کند تا آنچه را کشف کرده با دیگران در میان بگذارد . اما برای توضیح دادن کلماتی وجود نداشت . او کوشش کرد تا به دیگران بگوید ، اما آنها نمی توانستند بفهمند . آنها می توانستند بفهمند که او تغییر کرده است ، که چیز بسیار زیبایی در نگاهش می درخشد و در صدایش موج میزند . آنان متوجه شدند که او دیگر در باره هیچ چیز و هیچکس قضاوت نمی کند . او دیگر هرگز شبیه هیچکس نبود .

او می توانست همه را خیلی خوب درک کند ، اما هیچ کس نمی توانست او را درک کند . آنان به این باور رسیدند که او تجسمی از خداوند است ، و او هنگامی که این را شنید ، لبخندی زد و گفت : " حقیقت دارد . من خدا هستم . اما شما هم خدا هستید . ما مثل هم هستیم ، من و شما . ما تجلی نور هستیم . ما خدا هستیم . " اما باز هم مردم او را درک نمی کردند .

او کشف کرد که آینه ای برای باقی مردمان است ، آینه ای که در آن می توانست خود را ببیند ، به خود گفت : " همه آینه هستند ." او خود را در همه می دید ، اما دیگران او را مانند خود نمی دیدند .آن گاه دریافت که همه در رویا هستند ، اما بدون آگاهی ، بدون این که بدانند واقعاً چه کسی هستند . آنان نمی توانستند او را مانند خود ببینند ، زیرا دیواری از دود یا مه غلیظ بین آینه ها وجود داشت و این دیوار از تفسیر تصاویر نور ، یعنی از تفسیر رویای آدمیان ، بوجود آمده بود .

آن وقت فهمید که آنچه را آموخته است ، به زودی فراموش خواهد کرد . او می خواست تمام مشاهداتی را که داشته به خاطر آورد ، پس تصمیم گرفت خویشتن را " آینه دودی " بنامد تا بتواند همیشه به خاطر آورد که همواره یک آینه است و دودِ بین آینه ها آن چیزی است که نمی گذارد بدانیم چه کسی هستیم . او گفت : " من آینه دودی هستم ، چون در همه شما به خویشتن نگریسته ام ، اما اگر ما نمی توانیم خود را در دیگران باز شناسیم ، به دلیل وجود دود بین آینه هاست . این دود رویاست ، و آینه شما هستید ، کسی که رویا می بیند ."

هر آنچه اکنون در این لحظه می بینید و می شنوید ، چیزی جز یک رویا نیست . شما در این لحظه دارید رویا می بینید . شما در بیداری دارید رویا می بینید .

رویا دیدن فعالیت مهم و عمده ذهن است ، و ذهن بیست و چهار ساعت در شبانه روز رویا می بیند . ذهن رویا می بیند هنگامی که مغز بیدار است ، و همچنین هنگامی که مغز در خواب است .

تفاوت در این است که وقتی مغز بیدار است ، چهار چوبی مادی موجب می شود که ما اشیا را به طریقی خطی ادراک کنیم .

وقتی به خواب می رویم ، دیگر چهارچوب نداریم ، و رویا تمایل به تغییر مداوم دارد.

موجودات بشری تمام مدت رویا می بینند . قبل از تولد ما ، انسان هایی که پیش از ما می زیستند رویایی بزرگ و برونی آفریدند که می توانیم آن را رویای جامعه یا رویای سیاره زمین بنامیم . رویای سیاره زمین ، رویای مشترک میلیاردها رویای کوچک تر و شخصی تر است که با هم رویای یک خانواده ، رویای یک جامعه ، رویای یک شهر ، رویای یک کشور و بالاخره رویایی را که

همه بشریت را در بر می گیرد ، می سازند . رویای سیاره در بر گیرنده تمام قوانین اجتماعی ، باورها ، مقررات ، مذاهب و فرهنگ های مختلف است که شامل چگونگی اداره حکومت ها ، مدارس ، وقایع اجتماعی و تعطیلات هم می شود .

ما با توانایی رویا دیدن به دنیا می آییم ، و انسان هایی که پیش از ما زیسته اند به ما می آموزند که چگونه به شیوه جامعه رویا ببینیم . رویای برونی بشر تعداد بی شماری قاعده دارد ، و هنگامی که فردی متولد می شود ، ما توجه او را جلب می کنیم و این قواعد را وارد ذهنش می سازیم . رویای برونی از پدر و مادر ، مدارس و مذهب استفاده می کند تا به ما بیاموزد که چگونه رویا ببینیم .

توجه قابلیتی است که موجب می شود ما بر آنچه مایلیم دریافت کنیم متمرکز شویم و آن را تشخیص بدهیم . ما می توانیم همزمان میلیون ها چیز را دریافت کنیم ، اما با استفاده از توجه می توانیم آنچه را می خواهیم در پیش زمینه ذهن نگه داریم . بزرگسالان اطراف ما توجه ما را جلب کردند و اطلاعاتی را از طریق تکرار به مغز ما دادند. از این طریق است که ما هر چه می دانیم آموخته ایم .

ما با استفاده از توجهمان یک واقعیت جامع ، یک رویای جامع را فرا می گیریم . فرا می گیریم که چگونه در جامعه رفتار کنیم : چه چیز را باور کنیم و چه چیز را باور نکنیم ؛ چه چیز پذیرفتنی است و چه چیز نیست ؛ چه چیز خوب است و چه چیز بد ؛ چه چیز زیباست و چه چیز زشت ؛ چه چیز درست است و چه چیز غلط . همه چیز از پیش تعیین شده است — همه این دانش ، همه این قوانین و مفاهیم در باره چگونگی رفتار در جهان .

شما وقتی به مدرسه می رفتید ، روی نیمکت کوچکی می نشستید و توجه خود را به آنچه آموزگار تان به شما می آموخت معطوف می کردید . وقتی به کلیسا می رفتید ،توجه خود را بر آنچه کشیش می گفت متمرکز می کردید . همین شیوه با پدر و مادر ، خواهران و برادران هم کاربرد داشته است. همه آنها می کوشیدند تا توجه شما را جلب کنند . ما همچنین می آموزیم چگونه توجه دیگران را به خود جلب کنیم ، تا جایی که نیاز به جلب توجه ممکن است به رقابت بینجامد . بچه ها برای جلب توجه پدر و مادر شان با هم رقابت می کنند ، و همچنین است در ارتباط با معلم ها و دوستان شان : " به من نگاه کن ! نگاه کن ببین دارم چه کار می کنم! آهای ، من اینجا هستم . " نیاز به توجه بسیار شدید می شود و در دوران بزرگسالی نیز ادامه می یابد. رویای برونی توجه ما را جلب می کند و به ما می آموزد به چه ایمان بیاوریم ، و این کار را از زبانی که به آن سخن می گوییم آغاز می کند . زبان رمزی است برای ادراک، تفاهم و ارتباط بین انسان ها . هر حرف و هر کلمه در هر زبانی یک میثاق است .

ما این را یک صفحه از کتاب می نامیم ؛ کلمه " صفحه " میثاقی است که ما آن را درک می کنیم . هنگامی که ما رمز را می فهمیم ، توجهمان جلب می شود و انرژی از یک نفر به سوی نفر دیگر جریان می یابد .

شما زبان خود را انتخاب نکرده اید . شما مذهب یا ارزش های اخلاقی خویش را انتخاب نکرده اید – آنها قبل از تولد شما وجود داشته اند . ما هرگز مجال این را نداشته ایم که انتخاب کنیم به چه چیز باور داشته باشیم و به چه چیز نه . ما هرگز حتی کوچک ترین این میثاق ها را بر نگزیده ایم . ما حتی نام خود را نیز انتخاب نکرده ایم.

ما به عنوان کودک ، امکان این را نداشتیم که باورهای خود را انتخاب کنیم ، اما اطلاعاتی را که انسان های دیگر در باره رویای سیاره به ما منتقل کردند ، پذیرفتیم . تنها راه ذخیره سازی اطلاعات ، پذیرش میثاق هاست . رویای برونی ممکن است توجه ما را جلب کند ، اما اگر آن را نپذیریم ، اطلاعات مربوط به آنرا ذخیره نمی کنیم . به تدریج که میثاق ها را می پذیریم ، آنها را باور می کنیم ، و این آن چیزی است که ایمان نامیده میشود . ایمان داشتن یعنی باور داشتن بدون قید و شرط .

ما در کودکی از این طریق می آموزیم . کودکان هر چه را بزرگ ترها بگویند ، باور می کنند . ما با آنها موافقت می کنیم ، و ایمان مان به قدری قوی است که نظام اعتقادی مان کل رویای ما از حیات را در اختیار می گیرد. ما این باورها را انتخاب نکرده ایم ، و امکان داشت که علیه آنها عصیان کنیم ، ولی به اندازه کافی قوی نیستیم تا پیروز شویم . نتیجه این است که با توافق خودمان به این باورها تسلیم می شویم .

من این روند را اهلی شدن انسان ها می نامم . و از طریق این اهلی شدن است که ما می آموزیم چگونه زندگی کنیم و چگونه رویا ببینیم . در روند اهلی شدن انسان ها ، اطلاعاتی که از رویای برونی می آید به رویای درونی انتقال می یابد و نظام جامع باورهای ما را می آفریند . اول از همه نام اشیا را به کودکان می آموزند : مامان ، بابا ، شیر ، شیشه . و هر روز پس از روزی دیگر در خانه و بعد در مدرسه و سپس در کلیسا یا از طریق تلویزیون به ما گفته می شود که چگونه زندگی کنیم ، و چه رفتاری پذیرفتنی است . رویای برونی به ما می آموزد که چگونه موجودی بشری باشیم . ما برداشتی کلی داریم از این که " زن " چیست و " مرد " چیست . و ما همچنین قضاوت کردن را فرا می گیریم : خودمان را مورد قضاوت قرار می دهیم ، دیگران را مورد قضاوت قرار می دهیم ، نزدیکان مان را مورد قضاوت قرار می دهیم .

کودکان به همان شیوه ای اهلی می شوند که گربه ، سگ یا سایر حیوانات اهلی می شوند . ما برای این که به یک سگ آموزش بدهیم ، او را تنبیه می کنیم یا به او پاداش می دهیم . ما فرزندانمان را که این همه دوستشان داریم ، به همان شیوه ای

تربیت می کنیم که حیوانات اهلی را : با نظام تنبیه و پاداش . وقتی که مطابق میل مادر و پدر مان رفتار می کنیم ، به ما گفته می شود که " تو دختر خوبی هستی " یا " تو پسر خوبی هستی " . وقتی این کار را نمی کنیم ، " دختر بد " یا " پسر بد "ی هستیم هنگامی که بر خلاف مقررات عمل می کردیم ، تنبیه می شدیم ؛ وقتی که مطابق مقررات عمل می کردیم ، پاداش می گرفتیم . خیلی زود از تنبیه شدن یا پاداش نگرفتن ترسیدیم . پاداش ، توجهی بود که از والدین یا افراد دیگر ، مثل خواهر و برادر ها ، آموزگاران و دوستان ، دریافت می کردیم . خیلی زود نیاز به جلب توجه دیگران و پاداش گرفتن در ما شکل گرفت .

دریافت پاداش احساس خوبی به انسان می دهد ، پس کوشیدیم آنچه را دیگران از ما انتظار دارند انجام دهیم تا بتوانیم پاداش بگیریم . با توجه به ترس از تنبیه و نیاز به پاداش ، ما کم کم ادعا کردیم کسی هستیم که نبودیم — فقط به خاطر خوشایند دیگران ، تنها به خاطر این که به نظر به اندازه کافی خوب باشیم . در آغاز خشنود کردن پدر و مادر مد نظرمان بود و بعد خشنود کردن آموزگاران در مدرسه ، و سپس کلیسا ، تا این که به نقش بازی کردن عادت کردیم . ما از ترس طرد شدن مدعی شدیم کسی هستیم که نبودیم . ترس از طرد شدن تبدیل به ترس از مطلوب نبودن شد . سرانجام ما به کسی تبدیل شدیم که در حقیقت نیستیم . تبدیل به رونوشتی شدیم از باورهای مادر ، پدر ، جامعه و مذهب .

همه تمایلات طبیعی ما در فرایند اهلی شدن از دست رفته است . و هنگامی که به اندازه کافی بزرگ شده ایم که بفهمیم ، کلمه نه را می آموزیم . بزرگ ترها می گویند : " این کار را نکن ، آن کار را نکن . " ما عصیان می کنیم و می گوئیم " نه " ما عصیان می کنیم ، چون می خواهیم از آزادی خود دفاع کنیم . دلمان می خواهد خودمان باشیم ، ولی هنوز هم کوچک هستیم و دیگران بزرگ و قوی هستند . پس از مدتی می ترسیم ، چون می دانیم که هر بار مرتکب اشتباهی شویم ، تنبیه می شویم .

اهلی شدن به قدری شدید است که در دوره ای از زندگی دیگر نیازی به پدر و مادر یا مدرسه یا کلیسا نیست تا ما را اهلی کنند . ما به قدری خوب تربیت شده ایم که خودمان خود را اهلی می کنیم . ما حیوانی هستیم که خودش خود را اهلی می کند . حالا می توانیم با همان نظام باور هایی که به ما داده شده ، خودمان را اهلی کنیم ، و با استفاده از همان نظام پاداش و تنبیه .

هنگامی که از قواعد نظام باورها سرپیچی می کنیم ، خودمان را تنبیه می کنیم ؛ هنگامی که " بچه خوبی " هستیم ، به خودمان پاداش می دهیم .

نظام باورها شبیه یک " کتاب قانون " است که ذهن ما را مقید می کند . بی تردید هر آنچه در کتاب قانون هست ، حقیقت است . ما همه قضاوت هایمان را بر پایه این کتاب قانون انجام می دهیم . حتی اگر این قضاوت ها خلاف طبیعت ما باشد . حتی

قوانین اخلاقی مثل " ده فرمان " نیز در فرایند اهلی شدن در ذهن ما برنامه ریزی شده اند . همه این میثاق ها یکی یکی وارد کتاب قانون شده اند ، و این میثاق ها هستند که بر رویای ما حکومت می کنند .

چیزی در ذهن ما وجود دارد که همه کس و همه چیز را مورد قضاوت قرار می دهد ، حتی هوا را ، سگ را ، گربه را ، همه چیز را . قاضی درونی از آنچه در کتاب قانون آمده است استفاده می کند تا هر کاری را که می کنیم یا نمی کنیم ، آنچه را می اندیشیم یا نمی اندیشیم ، آنچه را احساس می کنیم یا احساس نمی کنیم ، مورد قضاوت قرار دهد . همه چیز تحت حاکمیت مطلق این قاضی مستبد قرار دارد . هر زمان که عملی خلاف کتاب قانون انجام دهیم ، قاضی درونی می گوید که ما مقصر و گناهکار هستیم و لازم است که تنبیه شویم ، باید خجالت بکشیم . این اتفاق چندین بار در روز می افتد ، روزی پس از روز دیگر ، و در همه سال های عمر ما.

بخش دیگری از وجود ما این قضاوت ها را دریافت می کند ، و این بخش قربانی نامیده می شود . قربانی همه خجالت ها ، گناهان و سرزنش ها را تقبل می کند این بخشی از ماست که می گوید : " بیچاره من ، به اندازه کافی خوب نیستم ، به اندازه کافی باهوش نیستم ، به اندازه کافی جذاب نیستم ، شایسته عشق نیستم ، بیچاره من ." آن وقت قاضی بزرگ موافقت می کند و می گوید : " بله ، تو به اندازه کافی خوب نیستی و همه اینها بر پایه نظامی از باورها ست که ما هرگز انتخابش نکرده ایم .

این باورها به قدری قوی هستند که حتی اگر سالها بعد ما در معرض مفاهیم و برداشت های جدیدی قرار بگیریم و بکوشیم که خودمان تصمیم بگیریم . متوجه می شویم که این باورها هنوز زندگی ما را در اختیار دارند .

هر آنچه بر خلاف کتاب قانون باشد ، احساس غریب و نا مطلوبی در قسمت شبکه خورشیدی(۱) بدن ایجاد می کند که ترس نام دارد . شکستن مقررات کتاب قانون ، زخم های عاطفی را می گشاید ، و واکنش شما ایجاد سم عاطفی است . چون هر چه در کتاب قانون هست باید حقیقت داشته باشد ، پس هر آنچه به مقابله با باورهای شما برخیزد ، در شما ایجاد ناامنی می کند . کتاب قانون حتی اگر غلط باشد به شما احساس امنیت می دهد .

به همین دلیل است که ما نیاز به مقدار قابل ملاحظه ای شجاعت داریم تا بتوانیم با باورهای خود به مقابله برخیزیم . چون حتی اگر بفهمیم که خودمان همه این باورها را انتخاب نکرده ایم ، واقعیت این است که با همه آنها موافقت کرده ایم . این توافق به قدری شدید است که حتی اگر حقیقی نبودن آن را درک کنیم ، درصورتی که بر خلاف مقررات آن قدمی برداریم ، احساس تقصیر ، گناه و شرم می کنیم . همان طور که دولت ، کتاب قانونی دارد که بر رویای جامعه حکومت می کند ، نظام باورهای ما

نیز کتاب قانونی است که بر رویاهای ما حکم می راند . همه این قوانین در ذهن و مغز ما حک شده اند . ما آنها را باور داریم و در درون ، بر پایه این قوانین قضاوت می کنیم . قاضی حکم صادر می کند و قربانی از مقصر بودن و تنبیه رنج می کشد . اما چه کسی می گوید که در این رویا عدالتی هست ؟ عدالت حقیقی این است که برای هر اشتباه فقط یک بار تنبیه شویم . بی عدالتی حقیقی این است که برای هر خطا بیش از یک بار تنبیه شویم .

ما چند بار تاوان یک خطا را می پردازیم ؟ هزاران بار . انسان تنها حیوانی است که برای یک خطا هزاران بار تاوان می پردازد . باقی حیوانات فقط یک بار بابت هر خطا مجازات می شوند . ما حافظه ای قوی داریم . اشتباه می کنیم ، قضاوت می کنیم ، خودمان را گناهکار می دانیم و خود را مجازات می کنیم . اگر عدالت وجود داشته باشد ، این کافی است ، ما نیازی به تجدید محاکمه نداریم . اما هر بار که بخاطر می آوریم ، مجددا خود را مورد قضاوت قرار میدهیم ، دوباره خود را مقصر می شماریم ، دوباره خود را مجازات می کنیم ، و این کار را بارها و بارها تکرار می کنیم . اگر همسری داشته باشیم ، او نیز اشتباه ما را خاطر نشان می سازد ، آن وقت می توانیم باز هم یک بار دیگر خود را قضاوت کنیم و گناهکار بدانیم و مجازات کنیم . آیا این منصفانه است ؟

چند بار همسر مان ، فرزندانمان و والدین مان را به خاطر یک خطا مجازات می کنیم ؟ هر بار که آن خطا را به یاد می آوریم ، آنها را دوباره سرزنش می کنیم ، و همه سم عاطفی ای را که به هنگام بی عدالتی احساس می کنیم ، برای آنها می فرستیم و آنها را وا می داریم که بابت همان خطا تاوانی مجدد بپردازند . آیا این عدالت است ؟ قاضی ذهن ما اشتباه می کند ، چون کتاب قانون و نظام باورها اشتباه هستند . کل رویا بر قانونی غلط بنا شده است . نود و پنج درصد باورهایی که در ذهن خود ذخیره کرده ایم ، دروغ هستند ، و ما رنج می کشیم چون همه این دروغ ها را باور کرده ایم .

در رویای سیاره ، رنج کشیدن بشر ، زندگی در ترس و ایجاد فاجعه های عاطفی ، همه امری عادی به شمار می آید . رویای برونی ، رویایی خوشایند نیست ؛ رویایی شدن راز خشونت ، ترس ، جنگ و بی عدالتی است . رویای شخصی افراد بشر ممکن است متفاوت باشد ، اما کلا و اساسا یک کابوس است . اگر به جامعه بشری نگاه کنیم ، می بینیم که مکانی بسیار دشوار برای زیستن است . زیرا ترس بر آن حاکم است . در سر تا سر جهان ما انسان هایی را می بینیم که گرفتار رنج ، خشم ، انتقام ، اعتیاد ، خشونت های خیابانی و بی عدالتی های ترسناک هستند . این فجایع در سطوح مختلفی در کشورهای گوناگون جهان وجود دارند ، اما در هر حال ترس است که رویای برونی انسان را در اختیار دارد . اگر ما رویای جامعه انسانی را با توصیفاتی که ادیان

مختلف جهان از دوزخ ارائه داده اند مقایسه کنیم ، می بینیم که دقیقا مثل هم هستند . مذاهب می گویند که دوزخ مکانی است برای مجازات ، مکانی که در آن ترس ، درد و رنج هست ، جایی که انسان ها را می سوزانند . آتش محصول عواطفی است که از ترس ناشی می شوند . ما هر گاه احساساتی مثل خشم ، حسادت ، حسرت یا نفرت را تجربه می کنیم ، می بینیم که آتشی در درون مان می سوزد . ما در رویای دوزخ زندگی می کنیم .

اگر شما دوزخ را به منزله مرتبه یا حالتی از ذهن به تصور آورید ، ما در دوزخ به سر می بریم . کسانی هستند که به ما اخطار می کنند اگر آنچه را آنان می گویند انجام ندهیم ، به دوزخ می رویم . چه خبر بدی ! همه ما هم اکنون در دوزخ هستیم ، و حتی کسانی که این مطلب را به ما میگویند . هیچ بشری نمی تواند دیگری را به دوزخ محکوم کند ، چون ما هم اینک در دوزخ به سر می بریم . البته کسان دیگری هم هستند که می توانند ما را به دوزخ عمیق تری ببرند – البته اگر ما اجازه دهیم .

هر فردی رویای شخصی ویژه خود را دارد که درست مثل رویای جامعه اکثرا تحت تسلط ترس قرار دارد . ما می آموزیم تا رویای دوزخ را در زندگی خود بپرورانیم ، و همچنین در رویای شخصی خود . ترس های مشابه برای هر کس به شکل متفاوتی ظاهر می شود ؛خشم ، حسادت ، نفرت ، حسرت و سایر عواطف منفی . رویای شخصی ما می تواند بدل به کابوسی دائمی شود که در آن رنج می کشیم و می ترسیم . اما نیازی نیست که کابوس ببینیم . ما می توانیم از رویایی لذت بخش برخوردار شویم .

همه بشریت در جستجوی حقیقت ، عدالت و زیبایی است . ما در جستجویی ابدی برای حقیقت هستیم ، چون تنها دروغ هایی را که در ذهن خود ذخیره کرده ایم ، باور داریم . در جستجوی عدالت هستیم ، چون در نظام اعتقادی ای که داریم ، جایی برای عدالت وجود ندارد . در جستجوی زیبایی هستیم ، چون هر چقدر هم یک نفر زیبا باشد ، ما به وجود زیبایی در دیگری باور نداریم . ما به جستجو ادامه می دهیم ، در حالی که همه چیز در درون ما جا دارد .

حقیقتی وجود ندارد که با جستجو به آن دست یابیم . به هر جا سر بگردانیم ، هر آنچه می بینیم حقیقت است ، اما با توجه به توافق ها و باورهایی که در ذهن مان ذخیره کرده ایم ، چشم دیدن حقیقت را نداریم .

ما حقیقت را نمی بینیم ، چون کور هستیم . آنچه ما را کور می کند ، همه باورهای کاذبی است که در ذهن داریم . ما نیاز داریم که حق با ما باشد و دیگران اشتباه کنند . ما به آنچه باور داریم اعتماد می کنیم و باورهای ما موجب رنجمان می شود . به این می ماند که گویی در مِهِی زندگی می کنیم که نمی گذارد دورتر از جلوی پایمان را ببینیم . ما در مِهِی زندگی می کنیم که

واقعیت ندارد . این مه یک خیال است . رویای شما از زندگی است ، تمام مفاهیمی است که در باره خدا به آنها اعتقاد دارید ، همه توافق هایی است که با دیگران به عمل آورده اید ، میثاق هایی است که با خود ، و حتی با خداوند دارید .

تمام ذهن شما مهی است که تولتک ها آن را میه–تو–تی mitote می نامند . ذهن شما رویایی است که در آن هزاران نفر همزمان سخن می گویند ، و هیچ کدام حرف دیگری را نمی فهمد . این وضعیت ذهن موجود بشری است : یک میه–تو–تی بزرگ . با این میه–تو–تی بزرگ شما نمی توانید آنچه را واقعاً هستید ، ببینید . در هند آن را مایا می نامند ، که به معنای توهم است . این مفهوم شخصیت است در جمله " من هستم " . هر آنچه در باره خویشتن و جهان باور دارید ، همه مفاهیم و برنامه ریزی هایی که در ذهن دارید ، همه ، میه–تو–تی هستند . ما نمی توانیم ببینیم که حقیقتاً چه کسی هستیم ؛ نمی توانیم ببینیم که آزاد نیستیم .

به همین دلیل است که انسان ها در برابر زندگی مقاومت می کنند . زنده بدون بزرگ ترین ترسی است که انسان ها دارند . مرگ بزرگ ترین ترسی نیست که ما داریم ؛ بزرگ ترین ترس ما پذیرفتن خطر زنده بودن است – زندگی کردن و بیان کردن آنچه حقیقتاً هستیم . ما آموخته ایم که زندگی مان را در جهت ارضای خواسته های دیگران بگذرانیم . آموخته ایم که طبق دیدگاه های دیگران زندگی کنیم ، از ترس این که پذیرفته نشویم و از نظر دیگران به اندازه کافی خوب نباشیم .

در طی جریان اهلی شدن ، تصویری از کمال به دست می آوریم و می کوشیم به اندازه کافی خوب باشیم . ما تصویری خلق می کنیم از کسی که باید باشیم تا همه ما را بپذیرند . مخصوصا تلاش می کنیم تا خوشایند کسانی باشیم که دوست مان دارند ، مثل مادر و پدر ، برادر و خواهر های بزرگ تر ، رهبران مذهبی و آموزگاران . در این تلاش برای خوب بودن به نظر آنها ، تصویری از کمال می سازیم . اما این تصویر قالب ما نیست . ما این تصویر را می سازیم ، اما این تصویر واقعی نیست . ما هرگز از این دیدگاه کامل نخواهیم بود . هرگز !

کامل نبودن مساوی است با طرد کردن خویشتن . و میزان این طرد کردن خویشتن بستگی به این دارد که بزرگسالان تا چه اندازه موفق شده باشند تمامیت وجود ما را در هم بشکنند . بنابر این از اهلی شدن تا خوب بودن به نظر دیگران ، راهی نیست . اما برای خودمان به اندازه کافی خوب نیستیم چون تصویری که از کمال خویشتن داریم قالب ما نیست . ما نمی توانیم خودمان را ببخشیم که چرا آنچه آرزو داریم باشیم نیستیم ، و یا چرا آنچه اعتقاد داریم باید باشیم نیستیم . از این که کامل نیستیم نمی توانیم خود را ببخشیم .

ما می دانیم که آنچه باور داریم باید باشیم نیستیم ، و به این دلیل احساس ساختگی بودن ، حرمان و بی شرافتی می کنیم . پس سعی می کنیم خودمان را پنهان کنیم و ادعای چیزی را کنیم که نیستیم . نتیجه این است که احساس عدم اصالت می کنیم ، و برای این که دیگران به موضوع پی نبرند ، از صورتک های اجتماعی مختلف استفاده می کنیم . بسیار وحشت داریم که مبادا کس دیگری متوجه شود که ما آنچه ادعا می کنیم ، نیستیم . ما دیگران را هم بر طبق تصویری که از کمال داریم ، مورد قضاوت قرار می دهیم ، و طبیعتاً آنها نسبت به توقعاتی که از ایشان داریم ، کم می آورند.

ما شرافت خود را زیر پا می گذاریم تا خوشایند دیگران باشیم . حتی به جسم خود صدمه می زنیم فقط برای این که مورد پذیرش دیگران قرار بگیریم . شما نوجوانانی را می بینید که مواد مخدر مصرف می کنند ، فقط به این دلیل که نوجوانان دیگری که در اطرافشان هستند ، آنها را طرد نکنند . آنها آگاه نیستند که مشکل اصلی ایشان این است که خودشان خود را نمی پذیرند . آنها خود را طرد میکنند چون آنچه ادعا می کنند ، نیستند . آنها می خواهند جور خاصی باشند ، اما نیستند ، و به این دلیل احساس شرم و گناه می کنند . موجودات بشری به طور پایان ناپذیری خود را تنبیه می کنند ، به این دلیل که آنچه گمان می کنند باید باشند ، نیستند . آنها از خودشان سوء استفاده می کنند ، و از دیگران هم استفاده میکنند تا با خودشان بد رفتاری کنند. اما هیچ کس به اندازه خود ما با ما بدرفتاری نمی کند ، و نظام باورها و قاضی و قربانی هستند که ما را به این کار وا می دارند . حقیقت این است که بسیاری از مردم می گویند که همسرشان یا مادر یا پدرشان با آنها بد رفتاری می کند ، اما می دانید که ما خودمان خیلی بیشتر با خودمان بد رفتاری می کنیم . آن طور که ما خودمان را قضاوت می کنیم ، بدترین ، قاضی ها هم نمی کند . اگر در برابر دیگران اشتباهی از ما سر بزند ، سعی می کنیم اشتباه خود را نفی کنیم و آن را بپوشانیم . اما به محض این که تنها شدیم قاضی به قدری قدرت میگیرد و به قدری احساس تقصیر می کنیم که احساس حماقت و بد و نا لایق بودن به ما دست می دهد .

در طول زندگی تان هیچ کس به اندازه خودتان با شما بد رفتاری نکرده و از شما سوء استفاده نکرده است . و حد این سوء رفتار با خویش دقیقا همان حد و مرزی است که شما از جانب شخصی دیگر تحمل میکنید . اگر کسی کمی بیش از حدی که شما خود را می آزارید ، شما را بیازارد ، به احتمال قوی به او اعتراض می کنید یا از او فاصله می گیرید ، اما اگر کسی فقط کمی کمتر از خودتان شما را بیازارد ، احتمالا رابطه اتان را با او حفظ می کنید و شکیبایی زیادی نسبت به وی نشان می دهید .

اگر با خودتان به شدت بد رفتاری کنید ، می توانید تحمل کنید که دیگری شما را کتک بزند ، تحقیر کند و با شما مثل یک آشغال رفتار کند . چرا ؟ چون نظام اعتقادی شما می گوید :" من سزاوار این رفتار هستم . این شخص به من لطف می کند که با من می ماند . من لیاقت عشق و احترام را ندارم . من به اندازه کافی خوب نیستم . "

ما نیاز داریم که دیگران ما را بپذیرند و دوست بدارند ، اما نمیتوانیم خودمان خود را بپذیریم و دوست بداریم . هرچه عشق به خود در ما بیشتر باشد ، کمتر خود آزاری را تجربه می کنیم . خود آزاری نتیجه طرد کردن خویشتن است ، و طرد کردن خویشتن نتیجه داشتن تصویری از کمال است که هرگز نمی توانیم به آن دست یابیم . تصویر ما از کمال دلیل طرد شدن ما از جانب خودمان است ؛ به دلیل وجود آن است که نمی توانیم خود را همان گونه که هستیم بپذیریم ، و به همین دلیل هم دیگران را آن طور که هستند نمی پذیریم .

پیش درآمدی بر یک رویای جدید

هزاران میثاق هست که ما با خودمان ، با دیگران ، با رویای زندگی مان ، با خداوند ، با جامعه ، با والدین مان ، با همسرمان و با بچه هایمان داریم . اما مهم ترین میثاق ها آنهایی است که با خودمان داریم . در این میثاق ها شما به خود میگویید که چه کسی هستید ، چه احساسی دارید ، به چه چیز اعتقاد دارید و چگونه رفتار میکنید . نتیجه این میثاق ها چیزی است که آن را شخصیت خود می نامید . در این میثاق ها شما می گویید :" این من هستم . این اعتقاد من است . من برخی کارها را می توانم بکنم و برخی کارها را نمی توانم . این واقعیت است ، آن خیال است ؛این ممکن است ،آن ممکن نیست ."

یک میثاق تنها ، آن قدرها مسئله برانگیز نیست ، اما ما تعداد زیادی میثاق داریم که موجب رنج بردن ما می شوند و موجب می شوند که در زندگی شکست بخوریم . اگر می خواهید حیاتی شاد و سرشار داشته باشید ، باید شجاعت این را پیدا کنید که میثاق های مبتنی بر ترس را در هم بشکنید و اقتدار شخصی خود را مطالبه کنید . میثاق های مبتنی بر ترس موجب صرف انرژی بسیاری می شوند ، اما میثاق های مبتنی بر عشق به ما کمک می کنند تا انرژی خود را حفظ کنیم و حتی انرژی بیشتری کسب کنیم .

هریک از ما با مقداری اقتدار شخصی به دنیا می آییم که هر روز آن را بازسازی می کنیم . بدبختانه ما همه اقتدار شخصی خود را در درجه اول صرف ایجاد این میثاق ها می کنیم . و بعد صرف حفظ و نگهداری آنها . توان شخصی ما توسط همه میثاق هایی که آفریده ایم هدر می رود ، و نتیجه اش احساس ناتوانی است . هر روز فقط آن قدر توان برایمان باقی می ماند که

بتوانیم زنده بمانیم ، چون بیشتر اقتدار مان صرف نگهداری میثاق هایی میشود که ما را در دام رویای سیاره مان نگه می دارد . ما چگونه می توانیم کل رویای زندگی خویش را تغییر دهیم وقتی که توان کافی برای تغییر کوچک ترین میثاق ها را نداریم ؟ اگر بتوانیم ببینیم میثاق های ما هستند که بر زندگی مان حکومت می کنند ، و این که رویای زندگی مان را دوست نداریم ، آن وقت نیاز به تغییر میثاق ها را احساس می کنیم . هنگامی که بالاخره آماده تغییر میثاق ها شدیم ، چهار میثاق قدرتمند هستند که به ما کمک می کنند تا توافق هایی را که زاده ترس هستند و انرژی ما را هدر می دهند ، درهم بشکنیم .

هر بار که شما توافقی را میشکنید، همه اقتداری که برای خلق و تداوم آن مصرف میکردید، به شما باز میگردد. اگر شما این چهار میثاق جدید را بکار بندید،آنها به اندازه کافی توان شخصی میآفرینند تا شما بتوانید کل نظام توافقهای کهنه را تغییر دهید. شما نیاز به اراده ای قوی دارید تا بتوانید این چهار میثاق را اختیار کنید – اما اگر بتوانید زیستن با این میثاق ها را آغاز کنید ، تحول حاصله در زندگیتان شگفت انگیز خواهد بود . می بینید که فاجعه دوزخ در برابر چشمان تان ناپدید می شود . به جای زیستن در رویای دوزخ ، رویای جدیدی می آفرینید – رویای شخصی تان از بهشت .

۱- solar plexus دایره ای روی شکم که مرکز آن ناف است (م)

اولین میثاق مهم ترین آنها و همچنین دشوارترین آنهاست این میثاق بقدری مهم است که تنها به کمک آن شما قادر خواهید بود به مرحله ای از وجود ارتقا یابید که من آن را بهشت زمینی می خوانم .اولین میثاق این است : با کلام خود گناه نکنید . خیلی ساده به نظر می آید ، اما خیلی قدرتمند است .

چرا کلام ؟ کلام شما قدرتی است که برای آفرینش در دست دارید. کلام موهبتی است که مستقیما از سوی خداوند به شما داده شده است . در سِفر آفرینش عهد قدیم هنگامی که از آفرینش جهان سخن می رود ، گفته شده : " در آغاز کلمه بود ، و کلمه نزد خدا بود ، و خدا کلمه بود . " شما از طریق کلام توان آفریننده گی خویش را بیان می کنید . از طریق کلام است که همه چیز را متجلی می کنید به هر زبانی که سخن بگویید ، نیت شما از طریق کلام متجلی می شود . آنچه آرزو می کنید ، آنچه احساس می کنید ، و آنچه حقیقتاً هستید همه از طریق کلام متجلی می شود .

کلام تنها یک نشانه یا یک نماد مکتوب نیست . کلام یک نیرو ست ؛ اقتداری است که برای بیان و ارتباط برقرار کردن ، اندیشیدن ، و نهایتا برای آفرینش رویدادهای زندگی خود در اختیار دارید.شما می توانید سخن بگوئید . کدام حیوان دیگری در روی این سیاره می تواند سخن بگوید ؟ کلام قدرتمند ترین ابزاری است که به عنوان موجودی بشری در اختیار دارید ، و این

ابزاری جادویی است . اما مانند شمشیری دو لبه ، کلام شما می تواند زیباترین رویاها را بیافریند و یا همه چیز را در اطراف شما نابود سازد . یک لبه آن استفاده نادرست از کلام است ، که دوزخی واقعی می سازد . لبه دیگر آن بی عیب و نقص بودن کلام است ، معصوم بودن آن است ، که فقط زیبایی ، عشق و بهشت زمینی را می آفریند .کلام ، بسته به این که چگونه مورد استفاده قرار گیرد ، ممکن است شما را آزاد سازد و یا شما را از آنچه اکنون هستید بیشتر دربند کند همه افسونی که شما دراختیار دارید ، مبتنی بر کلام است .کلام شما افسون خالص است ، و استفاده غلط از آن جادوی سیاه .

کلام به قدری قدرتمند است که یک کلمه می تواند زندگی یک فرد را عوض کند و یا زندگی میلیون ها انسان را نابود سازد .

سال ها پیش مردی در آلمان با استفاده از کلام ، همه مردم یک کشور را که از باهوش ترین اقوام بودند ، آلت دست قرار داد . او آنها را تنها با قدرت کلام خویش به سوی جنگی جهانی سوق داد و دیگران را متقاعد کرد تا هولناک ترین اعمال خشونت بار را انجام دهند . او ترس مردم را با کلام تقویت کرد ، و مانند انفجاری بزرگ ، جنگ و کشتار سراسر جهان را فرا گرفت . در همه جای دنیا انسان ها انسان های دیگر را نابود کردند ، چون از یکدیگر می ترسیدند . کلام هیتلر که مبتنی بر باورها و میثاق های ترس آور بود ، تا قرن های متمادی در خاطر بشر خواهد ماند .

ذهن آدمی به خاکی بارور می ماند که دائما بذرهایی در آن کاشته می شود . بذرها عقاید ، آرمان ها و مفاهیم هستند ، شما بذری را می کارید ، اندیشه ای را می کارید که آن رشد می کند . کلام مانند بذر است ، و ذهن بشر بسیار حاصلخیز ! تنها مشکل اینجا است که اکثرا برای بذرهای ترس حاصلخیز است . هر ذهنی حاصلخیز است ، اما تنها برای نوعی از بذر که آمادگی آن را دارد . آنچه اهمیت دارد این است که ببینیم ذهن ما برای چه نوع بذرهایی حاصلخیز است ، و آن را برای دریافت بذرهای عشق آماده سازیم .

مثال هیتلر را به خاطر آورید : او همه بذرهای ترس را پراکنده کرد ، و آنها با قدرت تمام رشد کردند و منجر به تخریب دسته جمعی شدند . با دیدن قدرت مهیب کلام ، ما باید بفهمیم که چه نیرویی از دهان ما خارج می شود . بذر ترس یا شکی که در ذهن ما کاشته می شود ، ممکن است فاجعه ای پایان ناپذیر از رویدادها را بیافریند . هر کلمه به طلسمی می ماند ، و آدمیان کلمه را مثل جادو گران سیاه به کار می گیرند و بدون اندیشیدن ، طلسم ها را به سوی یکدیگر پرتاب میکنند .

هر انسانی یک جادوگر است ؛ ما می توانیم با کلام خویش طلسمی را به گردنی بیاویزیم و یا طلسمی را باطل کنیم . ما دائما با عقاید خود طلسم می افکنیم . یک مثال : من دوستی را می بینم و فکری را که به مغزم خطور کرده به او می گویم :" عجیب

است ! چهره ات رنگ چهره آدم هایی است که دارند به سرطان مبتلا می شوند ." اگر او به این کلام گوش بدهد و آن را بپذیرد ، در کمتر از یک سال به سرطان مبتلا می شود و این قدرت کلام است .

در طی اهلی شدن ما ، والدین و خواهر و برادر هایمان نظر خود را در باره ما بدون فکر کردن ابراز میکنند . ما این عقاید و نظرها را باور می کنیم و همواره در ترس ناشی از آنها به سر می بریم . مثلا این که شنا کردن یا ورزش یا نوشتن را خوب بلد نیستیم . یک نفر می گوید : " نگاه کن ، این دختر چه زشت است ! دختر می شنود و باور می کند که زشت است ، و با این باور بزرگ می شود . مهم نیست که او چقدر از زیبایی بهره دارد ؛ تا زمانی که این میثاق را پذیرفته است ، باور دارد که زشت است . این طلسمی است که او زیر نفوذ آن است .

کلام می تواند با جلب توجه ما وارد ذهن مان شود و کل باور ما را در جهت مثبت یا منفی تغییر دهد . یک مثال دیگر : شما ممکن است باور داشته باشید که احمق هستید ، چون این مطلب را از زمانی که به خاطر دارید باور داشته اید . این میثاق ممکن است بسیار فریب دهنده باشد و شما را وادارد تا کارهای زیادی انجام دهید ، فقط برای این که ثابت کنید کند ذهن و احمق هستید . شما ممکن است کاری انجام دهید و به خود بگویید : " دلم می خواست باهوش و زیرک بودم ، اما حتما احمق هستم ، و گرنه این کار را نمی کردم ." ذهن در صدها جهت متفاوت می رود ، و ما می توانیم روزهای بسیاری را صرف اثبات احمق بودن خود کنیم .

آن وقت یک روز یک نفر توجه شما را به خود جلب می کند و با استفاده از کلام درست به شما می باوراند که احمق و کند ذهن نیستید . شما آنچه را این شخص می گوید باور می کنید ، و میثاق جدیدی می بندید . طلسم باطل می شود ، فقط با قدرت کلام . برعکس اگر شما باور داشته باشید که احمق هستید و یک نفر پیدا شود که پس از جلب توجه شما بگوید :" بله تو واقعاً احمق ترین آدمی هستی که من دیده ام " ، میثاق قبلی شما تشدید می شود و قدرت بیشتری می یابد .

حالا بگذارید ببینیم معنای بی عیب و نقص یا معصوم چیست . مذاهب در باره گناه و گناهکار سخن می گویند ، اما بگذارید معنای حقیقی گناه را درک کنیم . گناه کاری است که شما به زیان خویشتن انجام می دهید . هر احساس ، باور یا کلامی که به زیان شماست گناه است . شما وقتی برای هر چیزی خود را مورد قضاوت قرار می دهید یا سرزنش می کنید ، به زیان خویش عمل میکنید . بی گناه بودن یعنی درست بر خلاف این . بی عیب و نقص بودن یعنی به زیان خود نبودن . شما وقتی معصومانه

عمل می کنید ، وقتی بی گناه هستید ، مسئولیت اعمال خود را می پذیرید ، اما خود را مورد قضاوت قرار نمی دهید و سرزنش نمی کنید .

از این دیدگاه ، کل مفهوم گناه تغییر می کند و از مبحثی مذهبی یا اخلاقی به امری در حیطه عقل سلیم تبدیل می شود . گناه با طرد خویشتن آغاز می شود . طرد خویشتن بزرگ ترین گناهی است که مرتکب می شوید . در زبان مذهب ، طرد خویشتن گناهی کبیره است و موجب مرگ می شود . از سوی دیگر ، بی گناهی به حیات منجر می شود .

معصوم بودن در کلام ، یعنی آن را علیه خویشتن بکار نگرفتن . اگر من شما را در خیابان ببینم و احمق خطاب تان کنم به نظر می رسد که از کلام علیه شما استفاده کرده ام . اما در واقع از کلامم علیه خودم استفاده کرده ام ، چون شما به خاطر سخنان من از من بیزار می شوید و این بیزاری برای من خوب نیست . بنابراین اگر من خشمگین شوم و با کلامم زهر به سوی شما سرازیر کنم در واقع از کلامم علیه خودم استفاده کرده ام .

من اگر خودم را دوست داشته باشم ، این عشق را در تبادلاتی که با شما دارم نشان می دهم ، و در این صورت معصومانه از کلام استفاده می کنم ، چون چنین عملی عکس العملی دوستانه خواهد داشت .اگر شما را دوست داشته باشم ، شما نیز مرا دوست خواهید داشت . اگر به شما توهین کنم ، شما هم به من توهین خواهید کرد . اگر نسبت به شما حق شناس باشم ، شما نیز نسبت به من حق شناس خواهید بود . اگر با شما خود پسندانه برخورد کنم ، با من خود پسندانه برخورد خواهید کرد . اگر از کلام برای افسون کردن شما استفاده کنم ، شما هم مرا افسون خواهید کرد .

بی گناه بودن در کلام ، یعنی استفاده درست و مناسب از انرژی ؛ یعنی به کار گرفتن انرژی در جهت حقیقت و عشق به خود . اگر با خودتان میثاق ببندید که در کلام تان بی گناه باشید ، دقیقا به همین قصد ، آن وقت حقیقت از طریق شما تجلی می کند و همه سموم عاطفی ای را که در شما وجود دارد ، شستشو می کند . اما بستن این میثاق دشوار است ، چون ما آموخته ایم که دقیقا بر عکس عمل کنیم . ما آموخته ایم که دروغ بگوییم ، هم در ارتباط مان با دیگران و هم در ارتباط با خودمان ، و این دومی خیلی مهم تر است . ما در استفاده از کلام معصوم نیستیم .

اقتدار کلام اغلب مورد سوء استفاده کامل قرار می گیرد . ما از کلام برای نفرین ، سرزنش ، ایجاد احساس قصور و تخریب استفاده می کنیم . مسلما در راه درست هم از آن استفاده می کنیم ، اما در دفعات کمتر ، بیشتر اوقات از کلمات برای سم پاشی استفاده می کنیم – برای انتقال زهر خشم ، حسد ، بخل و نفرت . کلام ، جادوی خالص است و مقتدرترین موهبتی است که ما

انسان ها داریم ، اما از آن علیه خودمان استفاده می کنیم . ما طرح انتقام می ریزیم . با کلام مان هرج و مرج ایجاد می کنیم . از کلام برای ایجاد نفرت بین نژادها ، قوم ها ، خانواده ها و ملت ها استفاده می کنیم . ما مکررا از کلام سوء استفاده می کنیم ، و این استفاده نادرست است که آفرینش و تداوم بخشیدن به رویای دوزخ را ممکن می سازد . استفاده نادرست از کلام یعنی چگونه یکدیگر را از پا بیندازیم و یا در حالت ترس و شک نگه داریم . چون کلام جادویی است که انسان ها در اختیار دارند و سوء استفاده از کلام یعنی جادوی سیاه ، پس همه ما تمام مدت از جادوی سیاه استفاده می کنیم ، بی آنکه بدانیم کلام ما تماما جادویی است .

مثلا خانمی بود که هم باهوش بود و هم قلب مهربانی داشت . او دختر کوچولویی داشت که تا سر حد پرستش دوستش داشت . شبی پس از طی یک روز کاری خیلی سخت و بد، خسته و پر از تنش و با سر دردی وحشتناک به خانه بازگشت . در آن شرایط او نیاز به سکوت و آرامش داشت ، اما دختر کوچولویش با شادی بالا و پایین می پرید و آواز می خواند . دخترک از احساسات مادرش آگاه نبود ؛ او در عالم خودش سیر می کرد ، در رویاهای خودش . او آن قدر حال خوشی داشت که دم به دم بلندتر می خواند و جست می زد تا احساس شادی و عشق خود را بیان کند . او به قدری به صدای بلند آواز خواند که سر درد مادرش بدتر شد ، به طوری که اختیار خودش را از دست داد و خشمگین به دختر زیبای کوچولویش نگاه کرد و گفت : " بس کن . صدایت خیلی بد است . ممکن است خفه شوی ؟! " حقیقت این است که تحمل مادر نسبت به هر صدایی به پایان رسیده بود ، نه این که صدای دخترک بد باشد . اما دخترک آنچه را مادرش گفته بود باور کرد ، و در آن لحظه میثاقی با خودش بست . پس از آن او دیگر هرگز آواز نخواند ، چون باور کرده بود که صدایش بد است ، و نمی خواست دیگران را با شنیدن آن بیازارد . در مدرسه او دختر کمرویی بود و هر وقت از او می خواستند آواز بخواند ، رد میکرد . حتی صحبت کردن با دیگران برایش دشوار شده بود . همه چیز این دخترک به خاطر این میثاق عوض شد : او گمان کرد که باید هر احساس و عاطفه ای را سرکوب کند تا محبوب و مورد پذیرش باشد .

ما هر گاه عقیده ای را می شنویم و آن را باور می کنیم ، میثاقی را می پذیریم که بخشی از نظام باورهای ما می شود . این دختر کوچک بزرگ شد ، و اگر چه صدای قشنگی داشت ، دیگر هرگز آواز نخواند . او از یک طلسم ، عقده ای کامل ساخت . این طلسم را کسی که بیش از همه وی را دوست می داشت به گردنش افکنده بود : مادرش . مادر او متوجه نشد که با کلامش با او چه کرده است . متوجه نشد که از جادوی سیاه استفاده کرده و بچه اش را طلسم کرده است . او از اقتدار کلامش آگاه نبود ،

بنابر این نباید سرزنشش کرد . او آنچه را مادر و پدر خودش و دیگران بارها با او کرده بودند ، انجام داد . او از کلام سو ء استفاده کرد .

ما چند بار این کار را با فرزندانمان انجام می دهیم ؟ ما این نوع عقاید را به آنها می دهیم ، و آنها این جادوی سیاه را سال های متمادی با خود حمل می کنند . کسانی که دوست مان دارند ، ما را اسیر جادوی سیاه می کنند ، اما نمی دانند که چه می کنند . به همین دلیل است که باید آنها را ببخشیم ، چون نمی دانند که چه می کنند .

یک نمونه دیگر : شما یک روز صبح بسیار شادمان از خواب بیدار می شوید . یکی دو ساعت مقابل آینه می نشینید و خود را خوشگل می کنید . بعد یکی از بهترین دوستان شما از راه می رسد و می گوید : " برایت چه اتفاقی افتاده ؟ چقدر زشت شده ای ! نگاه کن چه لباسی پوشیده ای. مسخره به نظر می آیی . " همین کافی است تا شما را بلافاصله به جهنم وارد کند . شاید این دختر مخصوصا این جمله را گفته تا شما را اذیت کند . و موفق هم شده . او عقیده ای را با تمام اقتداری که در پشت کلامش نهفته است ، ابراز داشته . اگر عقیده او را بپذیرید ، این به میثاقی جدید بدل می شود و شما تمام توان خود را صرف آن می کنید . آن وقت این باور تبدیل به جادوی سیاه می شود.

این نوع طلسم ها به دشواری باطل می شوند . تنها چیزی که ممکن است چنین طلسم هایی را باطل کند ، پذیرفتن میثاقی جدید مبتنی بر حقیقت است . حقیقت مهم ترین بخش بی گناهی در کلام است . در یک لبه شمشیر دروغ هایی است که جادوی سیاه را می آفریند ، و در لبه دیگر حقیقت است که قدرت باطل کردن و درهم شکستن طلسم جادوی سیاه را دارد . تنها حقیقت ما را آزاد خواهد ساخت .

به ارتباطات روزانه انسان ها نگاه کنید ، و مجسم کنید که ما چند بار باکلام خود یکدیگر را جادو می کنیم . در طول زمان این ارتباط به بدترین شکل جادوی سیاه تبدیل شده است ، و ما آن را غیبت می نامیم .

غیبت بدترین نوع جادوی سیاه است ، چون زهر خالص است . ما از طریق میثاق ها آموخته ایم که چگونه غیبت کنیم . وقتی بچه بودیم ، می شنیدیم که بزرگسالان دور و بر ما غیبت می کنند و تمام مدت در باره دیگران ابراز عقیده می نمایند . آنها حتی در باره کسانی که اصلا نمی شناختند ، عقایدی ابراز می کردند. همراه با این عقاید ، سم عاطفی منتقل می شد ، و ما می آموختیم که این طریقه عادی ارتباط برقرار کردن است .

غیبت یکی از شکلهای مهم ارتباط در جامعه انسانی است . این راهی است که آدم ها را به هم نزدیک می کند ، چون ما وقتی می بینیم کسی همان احساس بدی را دارد که ما داریم ، احساس بهتری پیدا می کنیم . ضرب المثلی قدیمی می گوید : " بدبختی شراکت را دوست دارد . " کسانی که در جهنم رنج می برند ، نمی خواهند تنها باشند . ترس و رنج بخش مهمی از رویای این سیاره هستند ، و از این راه است که رویای سیاره ، ما را مغموم می کند .

با مقایسه ذهن انسان و کامپیوتر ، غیبت را می شود به ویروس کامپیوتری تشبیه کرد . ویروس کامپیوتری قطعه ای از زبان کامپیوتر است که به همان زبان بقیه رمزها نوشته شده است ، با این تفاوت که به قصد صدمه زدن ساخته شده است . این رمز وقتی که اصلا انتظارش را ندارید ، وارد برنامه کامپیوتر شما می شود ، و اغلب شما اصلا متوجه آن نمی شوید . هنگامی که این رمز وارد شد ، کامپیوتر شما دیگر درست کار نمی کند ، یا این که اصلا کار نمی کند ، چون رمزها آن چنان با پیام های مشکل زا در آمیخته اند که دیگر نمی توانند نتایج مطلوبی به دست دهند .

غیبت هم دقیقا به همین شیوه عمل می کند . مثلا شما کلاس جدیدی را با آموزگار جدیدی آغاز کرده اید و از مدت ها قبل منتظر این واقعه بوده اید . روز اول کلاس پیش کسی می روید که قبلا این کلاس را گذرانده است ، و او به شما می گوید : " این معلم آدم متفرعن و پر مدعایی است و اصلا نمی داند در باره چه حرف می زند. به علاوه ، آدم فاسدی است ، مراقب خودت باش ! "

شما بلافاصله تحت تاثیر کلام و رمز عاطفی شخص گوینده قرار می گیرید ، اما نمی دانید که مقصود آن شخص از گفتن این مطلب چه بوده است . شاید او به دلیل رد شدن در کلاس عصبانی باشد و شاید هم ترس یا تعصب باعث شده باشد این داوری را بکند . اما چون شما آموخته اید که مثل یک کودک اطلاعات را جذب کنید ، بخشی از وجودتان این غیبت را باور می کند و با این پیشداوری وارد کلاس می شوید . همان طور که معلم حرف می زند ، شما احساس می کنید زهر در درون تان فعال می شود و متوجه نمی شوید که از دید کس دیگری به این معلم نگاه می کنید ؛ کسی که پشت سر او حرف زده است . بعد شروع می کنید با سایر هم شاگردی ها در این باره گفتگو کردن ، و آنها هم بعد از این او را فردی پر ادعا و فاسد می بینند . شما از کلاس متنفّر می شوید و خیلی زود تصمیم می گیرید از رفتن به آن خودداری کنید . شما معلم را مقصر می دانید و سرزنش می کنید ، در حالی که غیبت است که باید مورد سرزنش قرار گیرد .

همه این آشفتگی را یک ویروس کوچک کامپیوتری به وجود می آورد. ذره ای اطلاعات غلط می تواند ارتباط بین افراد را مختل کند یا از بین ببرد ، و از طریق انتقال از یکی به دیگری ، مثل یک بیماری مسری همه را آلوده کند. تصور کنید که وقتی کسی در حضور شما غیبت می کند ، ویروسی کامپیوتری را وارد مغز شما می کند و هر بار موجب می شود که اندیشه شما مقداری از روشنی و وضوح خود را از دست بدهد . و تصور کنید که با هر کوششی که برای پاک سازی آشفتگی ذهنی خود از طریق انتقال مطلب به دیگری انجام می دهید ، به جای تخفیف اثر این سم ، در عمل آن شخص دیگر را نیز به این ویروس آلوده می کنید. حالا مجسم کنید که این طرح تا بی نهایت سلسله وار همه افراد روی زمین را شامل شود . نتیجه این می شود که جهان پر از انسان هایی خواهد شد که می توانند اطلاعات را تنها از طریق جریانهایی دریافت کنند که توسط یک سم ، یعنی یک ویروس مسری ، مسدود شده اند . باز هم تکرار میکنم که این ویروس سمی ، آن چیزی است که تولتک ها آن را میه–تو–تی می نامند – هرج و مرجی حاصل از هزاران صدا که می کوشند همه همزمان در مغز سخن بگویند .

بدتر از آن ، جادو گران سیاه یا مزاحمان کامپیوتری هستند که عمدا این ویروس ها را می سازند و منتشر میکنند . زمانی را به خاطر آورید که شما یا فرد دیگری که می شناسید ، از دست کسی خشمگین بوده اید و میل داشته اید انتقام بگیرید . شما برای انتقام گرفتن ، به آن شخص یا در باره او مطالبی می گویید ، با این قصد که سمی مهلک را منتشر سازید و کاری کنید که شخص مورد نظر احساس بدی نسبت به خود پیدا کند . ما وقتی کودک هستیم ، این کار را بدون اندیشیدن انجام می دهیم ، ولی وقتی بزرگ شدیم ، حسابگر تر می شویم و عمدا تلاش می کنیم تا حال دیگران را خراب کنیم . بعد به خودمان دروغ می گوییم و اظهار می داریم که او شایسته چنین تنبیهی بوده است ، چون کار غلطی انجام داده .

وقتی ما جهان را از طریق یک ویروس کامپیوتری می بینیم ، توجیه شقاوت آمیز ترین رفتارهای مان آسان می شود . اما آنچه نمی بینیم این است که با سوءاستفاده از کلام خود ، خودمان را عمیق تر در دوزخ جا می دهیم.

ما سالیان متمادی غیبت شنیده ایم و باکلام دیگران افسون شده ایم و همچنین با کلام خود در مورد خودمان . ما دائما با خودمان حرف می زنیم و اکثر اوقات چنین مطالبی به خود می گوییم : "آه ، چقدر چاق و زشت بنظر می رسم ، پیر شده ام و موهایم می ریزد . من احمق هستم ؛ هیچ وقت هیچ چیز را نمی فهمم . هرگز به اندازه کافی خوب نخواهم بود و هرگز آدم کاملی نخواهم شد . " ملاحظه می کنید که چگونه کلام خود را علیه خود به کار می بریم ؟ ما باید بفهمیم که کلام چه هست و چه می کند . اگر شما اولین میثاق را درک کنید که می گوید با کلام خود گناه نکنید ،آن وقت شروع می کنید به دیدن

همه تحولاتی که در زندگیتان رخ می دهد . اولین تغییرات در رابطه شما با خودتان اتفاق می افتد ، و سپس در رفتار شما با سایرین ، مخصوصا کسانی که بیش از همه دوست می دارید .

ملاحظه کنید که چقدر وقت صرف غیبت کردن درباره کسی کرده اید که بیش از همه دوست می دارید ، تا دیگران را قانع کنید که از نقطه نظر شما حمایت کنند . چند بار توجه دیگران را جلب کرده اید و علیه محبوب خود سم پاشی کرده اید تا دیگران به شما حق بدهند ؟ عقیده شما فقط نقطه نظر شماست ، و الزاما صحیح نیست . عقیده شما ناشی از باورهای شماست ، ناشی از منیت شما و رویاهای شما . ما همه این زهر را می آفرینیم و آن را انتشار می دهیم ، فقط به این قصد که احساس کنیم حق با ماست .

اگر ما اولین میثاق را در زندگی سرمشق خود قرار بدهیم و با کلام خود مرتکب گناه نشویم ، همه سموم عاطفی از ذهن ما پاک می شود و دیگر در رابطه مان با دیگران اثر نمی گذارد .

معصومیت در کلام همچنین موجب می شود از طلسم های منفی دیگران در امان باشیم . چون ما هنگامی باوری منفی را می پذیریم که ذهن مان برای آن خاک حاصلخیزی باشد . اگر شما با کلام تان مرتکب گناه نشوید ، آن وقت ذهن تان دیگر برای کلماتی که ناشی از جادوی سیاه هستند ، خاک حاصلخیزی نخواهد بود . بر عکس ، برای دریافت کلماتی که ناشی از عشق هستند ، حاصلخیز خواهد بود . شما می توانید میزان معصومیت در کلام را با میزان عشق به خود بسنجید . این که چقدر خود را دوست دارید و چه احساسی نسبت به خود دارید ، مستقیما با کیفیت و صداقت کلام شما ارتباط دارد . وقتی در کلام بی گناهید ، احساس خوبی دارید ، شاد هستید و با خود در صلح و آرامش به سر می برید .

شما می توانید تنها با عمل به میثاق اول ، از دوزخ خارج شوید . هم اکنون من این بذر را در ذهن شما می کارم . این که این بذر رشد کند یا نه ، تنها بستگی به حاصلخیزی ذهن شما برای بذرهای عاشقانه دارد . دیگر به عهده خود شماست که این میثاق را با خود ببندید : من با کلام خود گناه نمی کنم . اگر این بذر را تغذیه کنید ، به مرور که در ذهن شما رشد می کند ، بذرهای عاشقانه دیگری را به وجود می آورد که جای بذرهای ترس را می گیرند . اولین میثاق ، نوع بذری را که اندیشه شما برای آن حاصلخیز است ، عوض میکند.

با کلام خود گناه نکنید . این اولین میثاق است و شما اگر می خواهید آزاد باشید ، اگر می خواهید شاد باشید ، و اگر می خواهید از آن مرتبه وجودی که دوزخ نام دارد بیرون بیایید ، باید آن را بپذیرید . این میثاق اقتدار بسیاری به همراه دارد . کلام را در راه

درست بکار ببرید . کلام را برای شریک کردن دیگران در عشق به کار ببرید . از جادوی سفید استفاده نمایید ، و از خودتان آغاز کنید . به خود بگویید که چقدر شگفت انگیز هستید ، چقدر عالی هستید . به خودتان بگویید که چقدر خود را دوست دارید . با استفاده از کلام ، همه میثاق های کودکانه و حقیرانه را درهم بشکنید.

این کار ممکن است . این کار ممکن است ، چون من آن را انجام داده ام ، و من از شما بهتر نیستم . نه ، ما عینا مثل هم هستیم . مغز و بدن ما مثل هم کار میکنند ، چون همه انسان هستیم . اگر من قادر بوده ام این میثاق ها را در هم بشکنم و میثاق های جدیدی بیافرینم پس شما هم می توانید . اگر من توانسته ام با کلام خویش گناه نکنم ، چرا شما نتوانید ؟ تنها همین یک میثاق کافی است که کل زندگی شما را تغییر دهد . معصومیت کلام می تواند شما را به آزادی شخصی برساند ، می تواند شما را به موفقیت عظیم و به فراوانی برساند ؛ می تواند همه ترس ها را زایل کند و آنها را به شادی و عشق مبدل سازد .

تصور کنید که با معصومیت کلام چه ها می توانید خلق کنید . با معصومیت کلام می توانید از دنیای ترس ها رها شوید و زندگی کاملا متفاوتی را تجربه کنید . می توانید درست در میان هزاران انسان دیگر که در دوزخ زندگی می کنند ، در بهشت زندگی کنید ، چون شما نسبت به آن دوزخ مصونیت دارید . می توانید به ملکوت فردوس در آیید ، تنها با همین یک میثاق :

با کلام خود گناه نکنید .

سه میثاق بعدی هم زائیده اولین میثاق هستند . دومین میثاق این است : هیچ چیز را به خود نگیرید .

هر اتفاقی که در اطراف شما افتاد ، آن را به خود نگیرید . مثالی می زنم : اگر من شما را در خیابان ببینم و بی آن که شما را بشناسم بگویم : " هی ، تو چقدر احمق هستی " ، مسلما این جمله به شما بر نمی گردد ، بلکه به خودم بر می گردد . شما اگر آن را به خود بگیرید ، شاید باور کنید که احمق هستید . شاید فکر کنید : " از کجا می داند ؟ او روشن بین است یا هر کسی می تواند حماقت مرا ببیند ؟ "

شما آن را بخود می گیرید ، چون با آنچه گفته شده موافق هستید . به محض این که آن را بپذیرید ، زهر در درون شما جریان می یابد و به دام رویای دوزخ می افتید . آنچه باعث می شود به دام بیفتید ، چیزی است که ما آن را اهمیت شخصی می نامیم . اهمیت شخصی ، یا همه چیز را بخود گرفتن ، بیانگر نهایت از خود راضی بودن است ، چون شخص بر این تصور است که همه چیز مربوط به " من " است . در طول دوران تربیت ، یا اهلی شدن ، ما می آموزیم که همه چیز را به خود بگیریم . فکر می کنیم مسئول همه چیز هستیم . من ، من ، من ، همواره من !

هیچ کدام از کارهایی که دیگران می کنند ، به خاطر شما نیست . به خاطر خودشان است . همه مردم در رویا و در ذهن خود زندگی می کنند . آنان در دنیایی کاملا متفاوت با دنیای ما زندگی می کنند . ما وقتی چیزی را به خود می گیریم ، فرض می کنیم که آنها می دانند در دنیای ما چه می گذرد ، و می کوشیم دنیای خود را به دنیای آنها تحمیل کنیم .

حتی زمانی که موقعیتی بسیار شخصی به نظر می رسد ، حتی زمانی که دیگران مستقیما به شما توهین می کنند ، این مطلب ربطی به شما ندارد . آنچه آنها می گویند یا انجام می دهند و یا عقایدی که ابراز می کنند ، همه طبق میثاق هایی است که در ذهن خویش دارند . نقطه نظرهای ایشان حاصل برنامه ریزی ای است که در مدت اهلی شدن دریافت کرده اند .

اگر کسی درباره شما اظهار عقیده کند و بگوید : " هی ، تو چقدر چاقی " ، آن را به خود نگیرید ، چون حقیقت این است که شخص مورد نظر با احساسات ، باورها و عقاید خود درگیر است . این شخص می کوشد زهرش را به سوی شما سرازیر کند ، و شما هم آن را می پذیرید ، آن وقت این زهر از آن شما می شود.

اگر همه چیز را به خود بگیرید ، به آسانی به دام این درندگان و جادو گران سیاه می افتید . آنان می توانند شما را به آسانی با عقیده ای کوچک گیر بیندازند و هر قدر که خواستند ، زهر به خورد شما بدهند ، و چون شما همه حرفها را به خودتان می گیرید ، به دام شان می افتید .

شما همه آشغال های عاطفی ای را که به خورد تان می دهند می بلعید ، و این آشغال ها را از آن خود می کنید . اما اگر آنها را به خود نگیرید ، وسط دوزخ در امان خواهید بود . در امان بودن از زهر در وسط دوزخ هدیه این میثاق است .

هنگامی که آنچه را گفته می شود به خود می گیرید ، احساس تقصیر می کنید ، و واکنش شما دفاع از باورهای تان است ، و اینجا است که برخورد به وجود می آید . شما از مسئله ای کوچک ماجرایی بزرگ می سازید ، چون نیاز دارید که حق به جانب شما باشد و طرف مقابل تان خطا کار جلوه کند . شدیدا می کوشید که محقّ قلمداد شوید ، و به همین دلیل عقاید تان را ابراز می کنید . به همین صورت هر چه احساس می کنید ، بازتاب رویای شخصی و انعکاس میثاق شماست . آنچه می گویید ، آنچه می کنید و عقایدی که دارید ، طبق میثاق هایی است که پذیرفته اید ، و این عقاید هیچ ربطی به من ندارند .

برای من مهم نیست که شما در باره ام چه می اندیشید ، و آنچه را می اندیشید به خودم نمی گیرم . وقتی مردم می گویند : " میگوئل تو بهترین هستی " ، آن را به خودم نمی گیرم ، و وقتی هم می گویند " تو بدترین هستی " ، بازهم به خودم نمی گیرم . می دانم شما وقتی خوشحال هستید ممکن است بگوئید : " میگوئل تو فرشته ای ! " اما وقتی روحیه تان بد است ، می گویید

: " اوه ، میگوئل تو مثل شیطانی ! چقدر نفرت انگیزی ! چطور ممکن است این حرفها را بزنی ؟ " در هر صورت در من اثری نمی گذارد ، چون خودم می دانم چه هستم . نیازی ندارم که از سوی دیگران پذیرفته شوم . نیازی ندارم کسی را داشته باشم که به من بگوید : "میگوئل ، تو بسیار خوب عمل می کنی ! " یا بگوید : " چطور جرات کردی این کار را بکنی ؟ "

نه ، من آن را به خودم نمی گیرم . شما هرچه می خواهید بیندیشید ، هر چه می خواهید احساس کنید ؛ من می دانم که این مشکل شماست ، نه مشکل من . شما دنیا را این گونه می بینید . اصلا به من مربوط نمی شود ، چون شما با خودتان در گیر هستید ، نه با من . دیگران عقاید خود را دارند ، که متناسب و موافق با نظام اعتقادی اشان است ، پس آنچه در باره من می اندیشند ، واقعاً در باره من نیست ، بلکه در باره خودشان است . حتی ممکن است بگویید : میگوئل ، آنچه تو می گویی مرا اذیت می کند . " اما آنچه من می گویم شما را اذیت نمی کند ؛ بلکه آن چیزی که در شما زخم خورده است ، با حرف های من آزار می بیند . شما خودتان را اذیت می کنید . هیچ راهی وجود ندارد که من این سخن شما را به خودم بگیرم . نه به خاطر این که من شما را باور ندارم یا به شما اعتماد ندارم ، بلکه به این دلیل که می دانم شما دنیا را با دید متفاوتی می نگرید ، با دید خودتان . شما تصویر یا فیلم کاملی در مغزتان می سازید ، و در آن فیلم شما کارگردان هستید ، تولید کننده هستید ، بازیگر اصلی هستید . هر کس دیگری نقش دوم را دارد . این فیلم شماست .

نحوه فیلم دیدن شما بستگی به میثاق هایی دارد که در زندگی پذیرفته اید . نقطه نظر شما برای تان امری شخصی است . آن حقیقت تنها به شما تعلق دارد . پس اگر از دست من عصبانی شوید ، با خودتان درگیر هستید . من بهانه ای هستم برای این که شما عصبانی شوید . و شما عصبانی می شوید چون ترسیده اید ، چون در گیر ترس هستید . اگر نترسیده باشید ، هیچ دلیلی وجود ندارد که از دست من عصبانی شوید . اگر نترسیده باشید ، هیچ دلیلی وجود ندارد که از من متنفّر باشید . اگر نترسیده باشید ، هیچ دلیلی وجود ندارد که حسود یا غمگین باشید .

اگر بدون ترس زندگی کنید ، اگر عشق بورزید ، هیچ جایی برای احساسات ذکر شده در بالا باقی نمی ماند . اگر هیچ کدام از آن عواطف را احساس نکنید ، منطقا احساس خوبی خواهید داشت . وقتی احساس خوبی داشته باشید ، همه چیز دور و بر شما خوب خواهد بود . وقتی همه چیز در اطراف شما خوب باشد ، همه چیز شما را خوشحال می کند . شما به همه چیزهایی که دور و برتان است عشق خواهید ورزید چون به خودتان عشق می ورزید . چون خودتان را همین طور که هستید دوست دارید . چون از خودتان رضایت دارید . چون در زندگی خوشحال هستید . شما از فیلمی که دارید تولید می کنید رضایت دارید ، و از میثاق هایی

که با زندگی بسته اید راضی و خوشحال هستید. شما آرام و خوشحال هستید . در حالت سعادتی هستید که در آن همه چیز شگفت انگیز است ، همه چیز زیباست . در این حالت سعادت و برکت ، دائما به هرچه که مشاهده می کنید ، عشق می ورزید . هر چه مردم انجام می دهند ، احساس می کنند ، می اندیشند یا می گویند ، آن را به خود نگیرید . اگر به شما بگویند که چقدر فوق العاده هستید ، آن را به خاطر شما نمی گویند . شما می دانید که فوق العاده هستید . لازم نیست حرف دیگران را باور داشته باشید که به شما می گویند فوق العاده هستید . هیچ چیز را به خود نگیرید . حتی اگر کسی با اسلحه از راه برسد و گلوله ای در مغز شما خالی کند ، خودتان را دخیل ندانید و آن را به خود نگیرید . حتی در این موقعیت خیلی نهایی .

حتی اگر عقایدی که در باره خودتان دارید الزاما حقیقی نباشند ، نیازی نیست آنچه را در مغز تان می گذرد یا به خود می گویید جدی بگیرید . بهتر است آن را هم به خود نگیرید . ذهن این قدرت را دارد که با خودش حرف بزند ، اما قدرت این را هم دارد که اطلاعاتی را از دیگر قلمرو های وجود بشنود . گاهی در ذهن تان صدایی میشنوید ، و ممکن است شگفت زده شوید که این صدا از کجا می آید . این صدا ممکن است از واقعیت دیگری آمده باشد که در آن موجودات دیگری با ذهنی مشابه انسان زندگی می کنند . تولتک ها این موجودات را موکل می نامند . در اروپا ، آفریقا و هند ، آنها را خدایان می نامند.

ذهن ما در سطح خدایان نیز وجود دارد . ذهن ما همچنین در آن واقعیت وجود دارد و می تواند آن واقعیت را دریابد . ذهن ما با چشم می بیند و واقعیت بیداری را درک می کند . اما ذهن بدون چشم هم می تواند ببیند ، هر چند عقل به سختی از این ادراک آگاه است . ذهن در بیش از یک بعد زندگی می کند . بارها اتفاق می افتد که شما تصور اتی دارید که زاییده ذهن شما نیستند ، بلکه آنها را با ذهن خود دریافت کرده اید . شما حق دارید که این صداها را باور بکنید یا نکنید ، و حق دارید که آنها را به خود نگیرید . ما این حق انتخاب را داریم که صداهایی را که درون ذهن مان میشنویم باور بکنیم یا نکنیم ، همان طور که حق انتخاب داریم که در رویای سیاره خودمان چه را بپذیریم و چه را نپذیریم .

ذهن همچنین می تواند با خود حرف بزند و به خود گوش دهد . ذهن هم مانند بدن از قسمت های مختلفی تشکیل شده است . همان طور که می توانید بگویید : " من یک دست دارم ، می توانم آنرا تکان بدهم و دست دیگرم را احساس کنم " ، ذهن هم می تواند با خودش حرف بزند . بخشی از ذهن حرف می زند و بخش دیگر گوش می دهد . وقتی هزاران بخش مختلف ذهن شما همزمان با هم حرف می زنند ، مشکل بزرگی ایجاد می شود . این همان چیزی است که میه- تو- تی خوانده می شود . به خاطر می آورید؟

میه– تو– تی را می شود به بازار مکاره ای تشبیه کرد که در آن هزاران نفر همزمان مشغول گفتگو و معامله هستند . هر کدام اندیشه ها و احساسات متفاوتی دارند ؛ هر کدام نقطه نظرهای متفاوتی دارد . برنامه ریزی های ذهن – یعنی همه میثاق هایی که پذیرفته ایم – الزاما با هم سازگار نیستند . هر میثاق مانند موجود زنده مجزایی است که شخصیت و صدای خود را دارد . میثاق هایی هستند که با هم ناسازگارند و دایم با هم مبارزه می کنند ، تا این که به جنگی بزرگ در ذهن منجر می شوند . میه– تو– تی باعث می شود که انسان ها به سختی بدانند چه می خواهند ، چگونه می خواهند و یا چه زمانی می خواهند . خواسته ها با هم سازگار نیستند ، چون بخش هایی از ذهن هستند که چیزی را می خواهند ، و بخش های دیگری که دقیقا بر عکس آن را می خواهند .

بخشی از ذهن به برخی اندیشه ها و اعمال اعتراض می کند ، و بخش دیگری از اعمالِ اندیشه های متناقض حمایت می کند . همه این موجودات زنده کوچک زد و خوردی درونی را موجب می شوند ، زیرا همه زنده هستند و هر کدام صدای خود را دارند . تنها با بررسی میثاق هاست که می توانیم این مبارزات ذهنی را کشف و خنثی کنیم و سرانجام در این بی نظمی میه– تو– تی ایجاد نظم نماییم .

هیچ چیز را به خود نگیرید ، چون وقتی چیزی را به خود می گیرید ، خود را به رنج می اندازید ، آن هم برای هیچ . انسان ها به رنج کشیدن در سطوح مختلف و به درجات متفاوت اعتیاد پیدا کرده اند ، و به یکدیگر در تداوم این اعتیاد کمک می کنند . انسان ها با هم پیمان بسته اند که در رنج کشیدن به یکدیگر کمک کنند . اگر نیاز داشته باشید که کسی با شما بدرفتاری کند ، به آسانی کسی را می یابید که آزارتان دهد . همین طور اگر با کسانی باشید که نیاز به رنج کشیدن دارند ، چیزی در شما وادار تان می کند که با آنها رفتار آزار دهنده ای داشته باشید . گویی آنها یادداشتی روی پشت خود نصب کرده اند که روی آن نوشته شده : " به من لگد بزن . " آنها نیاز به توجیه رنج های خود دارند . اعتیاد آنها به رنج کشیدن چیزی نیست جز میثاقی که هر روز تشدید می شود .

هر جا که بروید ، کسانی را پیدا می کنید که به شما دروغ بگویند ، و همین طور که آگاهی تان افزایش می یابد ، متوجه می شوید که خودتان نیز به خود دروغ می گویید . از دیگران انتظار نداشته باشید که به شما راست بگویند ، زیرا آنها به خود نیز دروغ می گویند . شما باید به خود اعتماد کنید و تصمیم بگیرید که آیا مایلید آنچه را دیگران به شما می گویند باور کنید یا نه .

وقتی ما آدم ها را همان طور که هستند ببینیم بدون این که رفتار و گفتار آنها را به خود بگیریم ، هرگز از آنها آزار نمی بینیم . حتی اگر دیگران به شما دروغ بگویند ، ایرادی ندارد . آنها به شما دروغ می گویند چون می ترسند . می ترسند که شما متوجه شوید که آنها کامل نیستند . از چهره برداشتن این نقاب اجتماعی دشوار است . اگر افراد چیزی می گویند ولی کار دیگری می کنند ، شما به خودتان دروغ گفته اید اگر به اعمال آنها گوش فرا ندهید . اما در صورتی که با خودتان صادق باشید ، خود را از شر مقدار متنابهی رنج عاطفی خلاص می کنید . گفتن حقیقت به خودتان ممکن است رنج تان دهد ، ولی نیازی نیست که به این رنج وابسته بمانید . شفا در راه است ، و فقط مسئله زمان مطرح است تا امور بر وفق مراد شما شود .

اگر کسی رفتارش با شما بر مبنای عشق و احترام نباشد ، موهبتی است که چنین کسی از شما فاصله بگیرد . اگر این شخص فاصله نگرفت ، شما مسلما چندین سال دیگر هم در کنار او رنج خواهید برد . جدا شدن ممکن است برای مدت کوتاهی آزار دهنده باشد ، اما سرانجام قلب شما شفا می یابد . پس می توانید آنچه را واقعاً می خواهید انتخاب کنید . شما در خواهید یافت که برای انتخاب های درست بیش از آن که نیاز به اعتماد کردن به دیگران داشته باشید ، نیاز دارید که به خودتان اعتماد کنید. شما وقتی قویا عادت کردید که هیچ چیز را به خود نگیرید ، از بسیاری ناراحتی ها در زندگی اجتناب خواهید کرد . خشم ، حسادت و حسرت شما ناپدید خواهند شد ، و حتی غم شما ناپدید می شود اگر مسائل را به خود نگیرید .

اگر بتوانید از دومین میثاق یک عادت بسازید ، می بینید که هیچ چیز دیگر قادر نیست شما را دوباره به دوزخ باز گرداند . وقتی هیچ چیز را به خود نگیرید ، به آزادی قابل توجهی دست می یابید . در برابر جادوی سیاه ایمن می شوید و هیچ طلسمی ، هر چند قوی باشد ، نمی تواند به شما آسیب بزند . همه عالم می توانند پشت سر شما حرف بزنند و غیبت کنند ، و شما اگر هیچ چیز را به خودتان نگیرید ، از آسیب در امان خواهید بود . ممکن است کسی عمدا زهری عاطفی برای تان ارسال کند ، و شما اگر آن را به خود نگیرید ، زهر را نخواهید نوشید . هنگامی که زهر های عاطفی را ننوشید ، آنها برای فرستنده صدمه زننده تر می شوند ، اما نه برای شما .

شما می توانید ببیند که این میثاق چه اندازه مهم است . هیچ چیز را به خود نگرفتن به شما کمک می کند تا بسیاری از عادت ها و امور روزمره ای را که شما را در دام رویای دوزخ می اندازد و دچار رنج بیهوده می کند ، در هم شکنید . فقط با تمرین این میثاق دوم ، شما آغاز به درهم شکستن تعداد زیادی توافق های کودکانه و حقیرانه می کنید که موجب رنج شما می شوند . و

اگر میثاق اول و دوم را به کار بندید ، هفتاد و پنج در صد از میثاق های ابلهانه و آزار دهنده ای را که شما را در دوزخ نگه داشته ، درهم می شکنید .

این میثاق را روی کاغذ بنویسید و آن را هر جا مایلید بچسبانید تا همواره به خاطر تان بیاورد که : هیچ چیز را به خود نگیرید .
وقتی عادت کردید که چیزی را به خود نگیرید ، دیگر نیازی نیست به آنچه دیگران می گویند یا انجام می دهند ، اعتماد کنید .
فقط نیاز دارید که به خود اعتماد کنید و انتخاب های مسئولانه ای انجام دهید . شما هرگز مسئول اعمال دیگران نیستید ؛ فقط مسئول خودتان هستید . وقتی که واقعاً این مطلب را درک کردید و از به خود گرفتن همه چیز دست برداشتید ، آن وقت به سختی امکان دارد که سخنان یا اعمال دیگران موجب آزارتان شود .

اگر به این میثاق وفادار بمانید ، می توانید با قلبی کاملا گشوده در جهان سفر کنید ، و هیچ کس به شما آسیب نخواهد زد . می توانید بگویید : " دوستت دارم " ، بدون این که از مسخره شدن یا طرد شدن بترسید . می توانید آنچه را نیاز دارید بخواهید . می توانید آری بگویید یا نه بگویید – هر کدام که دلتان خواست – بدون احساس گناه یا قضاوت در باره خویش می توانید تصمیم بگیرید که همواره به دنبال دل خود بروید . آن گاه می توانید در میان دوزخ بمانید اما آرامش درونی و شادی را تجربه کنید . می توانید سعادتمند بمانید ، و دوزخ بر شما چیره نشود.

سومین میثاق این است : تصورات باطل نکنید .

ما تمایل داریم که در باره همه چیز تصوراتی به سر راه دهیم . مشکل این جا است که این تصورات را باور می کنیم . می توانیم سوگند یاد کنیم که واقعی هستند . ما در باره آنچه دیگران می اندیشند و یا انجام می دهند ، تصوراتی داریم – آنها را به خود می گیریم – آن وقت سرزنش شان می کنیم و با ارسال زهر عاطفی با کلام مان ، واکنش نشان می دهیم . به همین دلیل است که هر وقت تصوراتی به سر راه می دهیم ، دنبال مشکل میگردیم . تصور می کنیم ، تعبیر غلط می کنیم ، مسئله را به خود می گیریم و از هیچ ، فاجعه ای عظیم می سازیم .

همه غم و اندوه و ماجراهای فاجعه باری که در زندگی تجربه کرده ایم ، ریشه در تصورات و به خود گرفتن مسائل دارد . کمی به خود فرصت بدهید تا حقیقت این حالت را دریابید. تمام جهان تسلط بر دیگران بر پایه تصورات ما و به خود گرفتن آنچه روی می دهد استوار است . تمام رویای ما از دوزخ مبتنی بر این جریان است .

ما مقدار قابل توجهی زهر عاطفی تولید می کنیم ، به این صورت که تصوراتی به سر راه می دهیم یا موضوعی را به خود می گیریم ، چون معمولا بر پایه تصورات مان به غیبت کردن می پردازیم . به خاطر آورید که غیبت راه ارتباطی ما با یکدیگر در رویای دوزخ ، و شیوه انتقال زهر به یکدیگر است . ما چون می ترسیم توضیح بخواهیم ، تصوراتی می کنیم ، و گمان می کنیم که تصورات ما صائب هستند ، آن وقت از آنها دفاع می کنیم و می کوشیم تا دیگری را بر خطا جلوه دهیم . همیشه بهتر است توضیح بخواهیم تا این که تصوراتی به سر راه دهیم که موجب رنج کشیدن ما می شوند .

میه – تو – تی بزرگ در ذهن بشر آشفتگی عظیمی ایجاد می کند و موجب تعبیر غلط و درک غلط ما از همه چیز می گردد. ما فقط آنچه را می خواهیم می بینیم و آنچه می خواهیم می شنویم . چیزها را آن طور که هستند درک نمی کنیم . عادت داریم خیالپردازی هایی کنیم که هیچ مبنایی در واقعیت ندارند . ما عملا در ذهن خود خیالاتی می پرورانیم . چون چیزی را نمی فهمیم ، در باره معنای آن به تصورات مان متوسل می شویم ، و هنگامی که حقیقت روشن می شود ، حباب خیالات ما در هم می شکند و در می یابیم که واقعیت اصلا با آنچه ما می پنداشتیم مطابقت ندارد .

یک مثال : در فروشگاه بزرگی راه می روید و کسی را می بینید که از او خوشتان می آید . آن شخص به طرف شما بر می گردد ، لبخند می زند و بعد به راه خودش می رود . ممکن است بر اساس همین یک اتفاق ، شما تصورات فراوانی بکنید . با این تصورات کلی خیالپردازی می کنید و واقعاً می خواهید آنها را باور کنید . از تصورات شما رویایی کامل پرداخته می شود ، و شاید به این نتیجه برسید: اوه ، این شخص واقعاً از من خوشش می آید . در ذهن شما رابطه ای کامل از این جا آغاز می شود . شاید حتی در این سرزمین خیالی با او ازدواج هم بکنید . اما این خیالپردازی فقط در ذهن شما وجود دارد ، در رویای شخصی شما .

تصورات به سر راه دادن در روابط انسانی یعنی دنبال مشکل گشتن . ما اغلب گمان می کنیم که شریک زندگی مان می داند ما چگونه می اندیشیم و نیازی نیست که به او بگوییم چه می خواهیم . گمان می کنیم که او کاری را که ما می خواهیم انجام می دهد ، چون ما را خیلی خوب می شناسد . اگر او کاری را که ما تصور می کنیم باید انجام دهد ، انجام ندهد ، ان وقت آزار می بینیم و می گوییم : " تو باید می فهمیدی ."

یک مثال دیگر : شما تصمیم به ازدواج می گیرید ، و تصور می کنید که همسر آینده شما در باره ازدواج همان نظری را دارد که شما دارید . بعد که با هم زندگی مشترکی را آغاز می کنید ، متوجه می شوید که این مطلب حقیقت ندارد . مشکلات و برخوردهای زیادی ایجاد می شود ، اما شما هنوز هم نمی کوشید احساسات خود را در باره ازدواج روشن کنید . شوهر از کارش

به خانه باز میگردد و می بیند همسرش عصبانی است ، و او متوجه نمی شود چرا . شاید به این دلیل که زن تصور می کرده شوهرش می داند که او چه می خواهد ، چون او را خیلی خوب می شناسد و می تواند فکرش را بخواند . وقتی می بیند توقعاتش برآورده نشده ، ناراحت می شود . تصورات در زندگی خانوادگی موجب اختلافات بسیاری می شود ، مشکلات زیادی می آفریند و در رابطه ما با کسانی که قاعدتا باید دوست شان داشته باشیم ، سوء تفاهم های زیادی ایجاد می کند .

در هرنوعی از روابط انسانی ما می توانیم تصور کنیم که دیگران می دانند ما چه فکر می کنیم و نیازی نیست که خواسته خود را به آنها بگوییم . آنان آنچه را ما میخواهیم انجام خواهند داد چون ما را خوب می شناسند . اگر آنچه را میخواهیم و آنچه را تصور می کردیم انجام خواهند داد ، انجام ندهند ، ناراحت می شویم و می اندیشیم : " چطور ممکن است این کار را بکنی ؟ تو باید می دانستی . " بازهم ما تصور می کنیم که طرف مقابل می داند که از او چه می خواهیم . فاجعه ای کامل به وقوع پیوسته چون ما این تصور را داشته ایم و بسیاری تصورات دیگر از آن سرچشمه گرفته .

نحوه فعالیت ذهن انسان بسیار جالب است . ما نیاز داریم که همه چیز را توجیه کنیم ، همه چیز را توضیح بدهیم و همه چیز را بفهمیم تا احساس امنیت کنیم . ما میلیون ها سوال داریم که به پاسخ نیاز دارند ، چون چیزهای بسیاری هست که ذهن منطقی نمیتواند توضیح شان دهد . مهم نیست که پاسخ صحیح باشد یا نه ؛ صرف پاسخ گرفتن موجب احساس امنیت می شود . به همین دلیل است که تصورات به سر راه می دهیم .

اگر دیگران چیزی به ما بگویند ، بر اساس آن تصوراتی می کنیم ، و اگر چیزی نگویند ، سلسله تصوراتی می کنیم تا نیاز به دانستن خود را ارضا کنیم و آن تصورات را جانشین نیاز خود به ارتباط برقرار کردن نماییم . حتی زمانی که چیزی را می شنویم ولی نمی فهمیم ، تصوراتی می کنیم در باره این که معنای آن چه بوده است ، و آن تصورات را باور می کنیم . ما انواع تصورات را به سر راه می دهیم ، چون شهامت پرسش کردن نداریم .

این تصورات اکثرا سریع و نا خودآگاهانه ساخته می شوند ، چون ما میثاق هایی داریم برای این که به این شکل ارتباط برقرار کنیم . ما توافق کرده ایم که پرسش کردن کار خیلی مطمئنی نیست ؛ میثاق بسته ایم که مردم اگر ما را دوست داشته باشند ، باید بدانند که چه می خواهیم یا چه احساسی داریم . وقتی چیزی را باور می کنیم ، تصور می کنیم که حق با ماست ، تا جایی که حاضریم رابطه ای را خراب کنیم ولی از دفاع از موقعیت خویش دست بر نداریم .

ما تصور می کنیم که همه زندگی را مثل ما می بینند . تصور می کنیم که دیگران مثل ما می اندیشند ، مثل ما احساس می کنند ، مثل ما قضاوت می کنند و مثل ما سوء استفاده می کنند . این بزرگ ترین تصوری است که انسان ها دارند . به همین دلیل است که ما می ترسیم در حضور دیگران خودمان باشیم ، چون فکر می کنیم که دیگران ما را مورد قضاوت قرار می دهند ، ما را قربانی میکنند ، از ما سوء استفاده می کنند ، و ما را سرزنش می کنند ، همان طور که ما خودمان با خودمان رفتار می کنیم . به همین دلیل است که پیش از آن که دیگران ما را طرد کنند ، خودمان خود را طرد میکنیم . این نحوه کارکرد ذهن انسان است .

ما همچنین تصوراتی در باره خودمان داریم ، و به این صورت تعارض درونی بسیاری ایجاد می کنیم . " من فکر می کنم که توان انجام دادن این کار را دارم . " شما این تصور را می کنید ، و سپس کشف می کنید که قادر به انجام دادن آن کار نیستید . شما خودتان را دست بالا و یا دست کم می گیرید چون این فرصت را به خود نمی دهید که پرسش هایی از خود بکنید و به آن ها پاسخ دهید . شاید نیاز داشته باشید که داده های بیشتری در مورد هر موقعیت ویژه گرد آوری کنید . یا شاید نیاز داشته باشید که در مورد آنچه واقعاً می خواهید ، دیگر به خودتان دروغ نگویید .

شما اغلب وقتی رابطه ای را با کسی که دوست دارید آغاز می کنید ، باید دلیل علاقه خود به این شخص را توجیه کنید . آن وقت فقط آنچه را مایل هستید می بینید و آنچه را در مورد او نمی پسندید انکار می کنید . به خود دروغ می گویید تا حق را به جانب خود بدهید . آن وقت تصوراتی را پایه گذاری می کنید ، و یکی از آنها این است : " عشق من او را عوض می کند ." اما این حقیقت ندارد . عشق شما هیچ کس را عوض نمی کند . دیگران اگر تغییر می کنند ، به این دلیل است که می خواهند تغییر کنند ، نه به این دلیل که شما می توانید آنها را عوض کنید . آن وقت اتفاقی بین تان می افتد و شما آزرده می شوید . ناگهان آنچه را قبلا نمی خواستید ببینید می بینید . با این تفاوت که حالا این خصوصیت توسط سم عاطفی شما بزرگ نمایی شده است . حالا باید رنج عاطفی خود را توجیه کنید و دیگری را به دلیل انتخاب های خودتان سرزنش کنید .

ما نیازی به توجیه عشق نداریم ؛ عشق یا هست یا نیست . عشق واقعی پذیرش دیگران است همان طور که هستند ، بدون تلاش برای تغییر دادنشان . اگر بکوشیم آنها تغییر دهیم ، یعنی واقعاً دوستشان نداریم . مسلما اگر شما تصمیم دارید با کسی زندگی کنید ، اگر این توافق را می کنید ، همیشه بهتر است با کسی توافق کنید که دقیقا همان طوری است که شما می خواهید . کسی را پیدا کنید که اصلا نیازی به تغییر نداشته باشد . خیلی آسان تر است که کسی را پیدا کنید که هم اکنون همان طور

است که شما می خواهید ، تا این که سعی کنید او را عوض کنید . همچنین طرف مقابل باید شما را همان طور که هستید دوست داشته باشد . در این صورت نیازی نیست که شما را عوض کند . اگر دیگران احساس می کنند که باید شما را عوض کنند ، یعنی این که آنها واقعاً شما را آن گونه که هستید دوست ندارند . چرا با کسی بمانیم که ما را آن طور که هستیم نمی خواهد ؟ ما باید آنچه هستیم باشیم ، آن وقت نیازی نیست که تصویر غلطی از خود ارائه دهیم . اگر شما مرا همان طور که هستم دوست دارید ، مرا بر گزینید . و اگر مرا آن طور که هستم دوست ندارید ، " خداحافظ ، کسی دیگر را پیدا کنید . " شاید سنگدلانه به نظر برسد ، اما چنین ارتباطی به این معناست که میثاق های شخصی ای که با دیگران می بندیم ، شفاف و معصومانه هستند . روزی را مجسم کنید که دیگر در باره همسرتان یا هر کس دیگر در زندگی تان هیچ تصوری به ذهن راه نمی دهید . آن وقت طریقه ارتباط برقرار کردن شما کاملا تغییر می کنید و روابط شما دیگر موجب رنج و تعارض ناشی از تصورات غلط نخواهد بود . راه احتراز از تصور کردن پرسش کردن است . مطمئن شوید که ارتباط شما شفاف است . اگر نمی فهمید ، بپرسید . شهامت این را داشته باشید که تا دست یافتن به شفافیت کامل ، به پرسیدن ادامه دهید ، و تازه آن وقت هم تصور نکنید که همه چیز را در باره موقعیت موردنظر می دانید . وقتی پاسخ را شنیدید ،دیگر مجبور نیستید تصور کنید ، چون حقیقت را می دانید .

شما باید همچنین شهامت این را بیابید که آنچه را می خواهید درخواست کنید . هر کسی حق دارد که به شما " آری " یا " نه " بگوید ، و شما همیشه حق دارید که درخواست کنید . به همین صورت هر کسی حق دارد که از شما درخواست کند ، و شما هم حق دارید " آری " یا " نه " بگویید .

اگر چیزی را نمی فهمید، بهتر است بپرسید تا متوجه شوید ، به جای اینکه به تصورات متوسل شوید. روزی که دست از تصور کردن بردارید، ارتباطاتی تمیز و شفاف و آزاد از سموم عاطفی خواهید داشت. بدون تصور کردن، دنیای شما دنیایی معصوم میشود.

با داشتن ارتباط شفاف ، تمام روابط شما تغییر می کند ، نه تنها با همسرتان ، بلکه با همه . دیگر نیازی به تصورات نخواهد بود ، چون همه چیز کاملا روشن است . این چیزی است که من می خواهم ؛ این چیزی است که شما می خواهید . اگر ما به این طریق با هم رابطه برقرار کنیم ، کلام مان معصومانه می شود . اگر همه انسان ها بتوانند به این شکل رابطه برقرار کنند ، با بی گناهی در کلام ، نه جنگی خواهد بود نه خشونتی و نه سوء تفاهمی . تمام مشکلات انسان ها حل می شود اگر ما بتوانیم ارتباطی خوب و شفاف داشته باشیم .

پس این سومین میثاق است : تصورات باطل نکنید . گفتن این مطلب آسان است ، اما من میدانم که انجام دادنش دشوار است . دشوار است ، چون ما اغلب بر خلاف آن عمل می کنیم . ما همه این عادات را داریم ، بی آن که خودمان آگاه باشیم . آگاه شدن از این عادات و پی بردن به اهمیت این میثاق ، نخستین گام است . اما درک اهمیت کافی نیست . اطلاعات یا عقاید بذری است که در ذهن ما کاشته می شود . آنچه واقعاً تفاوت ایجاد می کند عمل است . عمل کردن مکرر و مکرر اراده شما را تقویت می کند ، دانه را آبیاری میکند ، و بنیانی قوی و محکم می گذارد تا عادات جدید رشد کنند . پس از تکرار های بسیار ، این میثاق های جدید طبیعت ثانویه شما می شود و خواهید دید که چگونه جادوی کلام شما می تواند شما را از جادوگر سیاه به جادوگر سفید مبدل کند .

جادوگر سفید از کلام برای آفرینش ، بخشش ، شراکت و عشق استفاده می کند . با عادت کردن به این میثاق ، کل زندگی شما عمیقا دگرگون می شود .

هنگامی که شما کل رویای خویش را تغییر دادید ، جادو در زندگی تان تحقق می یابد . آنچه به آن نیاز دارید به آسانی به سوی تان می آید ، چون روح آزادانه در درون شما حرکت می کند . این تسلط بر قصد ، تسلط بر جان ، تسلط بر عشق ، تسلط بر سپاس و تسلط بر زندگی است . و این هدف تولتک هاست . این راهی است که به آزادی شخصی می انجامد .

این فقط یک میثاق دیگر است ، اما اجازه می دهد که سه میثاق دیگر به عادات عمیقا ریشه داری مبدل شوند . میثاق چهارم در مورد عمل به سه میثاق قبلی است : همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید .

در هر شرایطی ، همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید ، نه بیشتر و نه کمتر . اما به خاطر داشته باشید که بیشترین تلاش شما همواره یکسان نیست . همه چیز زنده است و دائما در حال تغییر ، پس گاهی اوقات بیشترین تلاش شما از کیفیتی عالی برخوردار است و گاهی اوقات به اندازه کافی خوب نیست . وقتی صبح سرحال و پر انرژی از خواب بیدار می شوید ، بیشترین تلاشتان بهتر از زمانی است که شب است و خسته هستید ، بیشترین تلاش شما وقتی سالم هستید به نسبت وقتی که بیمار هستید یا زمانی که هوشیار هستید نسبت به وقتی که گیج هستید متفاوت است . بیشترین تلاش شما بستگی به این دارد که خوشحال هستید یا ناراحت یا خشمگین یا حسود . بیشترین تلاش شما , نسبت به حالات روزانه تان ممکن است از یک لحظه به لحظه دیگر فرق کند ، از یک ساعت به ساعت دیگر ، و از یک روز به روز دیگر . بیشترین تلاش شما همچنین ممکن است با گذشت زمان تغییر کند . با عادت کردن به این چهار میثاق ، بیشترین تلاش شما به تدریج به مرتبه بهتری می رسد .

بدون توجه به کیفیت، همچنان بیشترین تلاشتان را بکنید نه بیشتر و نه کمتر . اگر خیلی سعی کنید تا بیش از نهایت تلاشتان انجام دهید, انرژی بیش از حدی مصرف میکنید، و تازه به احتمال زیاد بیشترین تلاشتان کافی نخواهد بود. وقتی بیش از اندازه کار میکنید، بدن خود را از انرژی تهی میسازید و به زیان خود عمل میکنید، به طوری ه برای رسیدن به هدف باید وقت بیشتری صرف کنید. اما اگر کمتر از آنچه می توانید انجام دهید، خود را دچار احساس تقصیر، گناه و پشیمانی میکنید .

فقط بیشترین تلاشتان را بکنید و این قانون را در همه موقعیت های زندگی خود مراعات کنید ، مهم نیست که بیمار یا خسته باشید – وقتی همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید ، جایی برای قضاوت و احساس تقصیر نمی ماند . و اگر خود را مورد قضاوت قرار ندهید ، به هیچ وجه به احساس گناه ، سرزنش و تنبیه خویش دچار نمی شوید . با انجام دادن بیشترین تلاش در همه موارد ، طلسمی عظیم را که تحت نفوذش بوده اید باطل می کنید.

مردی بود که می خواست از رنج رها شود ، پس به معبدی بودایی رفت تا استادی پیدا کند که در این راه کمکش کند . او نزد استاد رفت . پرسید : " استاد ، من اگر چهار ساعت در روز به مراقبه بپردازم ، چه مدت طول می کشد تا از رنج رها شوم ؟ "

استاد به او نگاهی انداخت و گفت : " اگر روزی چهار ساعت مراقبه کنی ، شاید پس از ده سال بر رنج هایت فائق بیایی . "

با این اندیشه که می شود بهتر از این عمل کرد ، مرد پرسید : " آه ، استاد ، اگر بتوانم روزی هشت ساعت مراقبه کنم ، چه مدت طول می کشد تا به این تعالی برسم ؟ "

استاد به او نگریست و گفت : " اگر روزی هشت ساعت مراقبه کنی ، شاید بتوانی طی بیست سال به این تعالی برسی . "

مرد پرسید : " چرا اگر بیشتر تلاش کنم ، بیشتر طول می کشد ؟ "

استاد پاسخ داد : " تو به این دنیا نیامده ای که زندگی یا شادی ات را قربانی کنی . تو برای زندگی کردن ، برای شاد بودن و برای عشق ورزیدن آمده ای . اگر با دوساعت مراقبه در روز بتوانی بهترین کاری را که می توانی انجام دهی اما به جای این کار هشت ساعت مراقبه کنی ، فقط خودت را خسته می کنی و به هدفت نمی رسی و از زندگی لذت نمی بری . بیشترین تلاشت را بکن ، تا شاید بیاموزی بی توجه به این که چه مدت مراقبه می کنی ، می توانی زندگی کنی ، عشق بورزی و شادمان باشی . "

وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید ، زندگی پرشوری خواهید داشت . فعال و خلاق خواهید بود ، با خودتان خوب خواهید بود ، و از خود برای خانواده ، جامعه و همه چیز مایه خواهید گذاشت . اما عمل کردن است که موجب می شود شما شدیدا احساس رضایت و شادمانی کنید . وقتی همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید ، با رضایت اقدام به عمل می کنید . هنگامی که بیشترین تلاشتان را

بکنید ، با عشق اقدام به عمل می کنید ، نه به این دلیل که انتظار پاداش دارید . بیشتر افراد دقیقا عکس این عمل را می کنند : آنها فقط وقتی اقدام به عمل می کنند که امید پاداش داشته باشند ، و اینان از خود عمل لذت نمی برند . به همین دلیل است که بیشترین تلاش خود را نمی کنند .

مثلا بسیاری از مردم هر روز سر کار می روند ، در حالی که حواسشان به روزی است که قرار است حقوق بگیرند . آنها به سختی انتظار آن روز را می کشند . آنان به خاطر پاداش کار می کنند ، و در نتیجه در مقابل کار مقاومت می کنند . آنها می کوشند از عمل پرهیز کنند ، آن وقت عمل برایشان دشوار می شود ، و به همین دلیل نمی توانند آن را به بهترین وجه ممکن انجام دهند . تمام طول هفته را به سختی کار می کنند و از کار کردن رنج می برند نه به این خاطر که این کار را دوست دارند ، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورند . آنها مجبورند کار کنند ، چون مجبورند اجاره بپردازند و چون ناچارند از خانواده شان حمایت کنند . آنها همه این حرمان ها را تحمل می کنند و وقتی حقوقشان را می گیرند ناراضی هستند . آنان دو روز آخر هفته را برای استراحت و انجام دادن آنچه می خواهند در اختیار دارند . آن وقت چه می کنند ؟ سعی می کنند بگریزند . مست می کنند چون خودشان را دوست ندارند ، زندگی شان را دوست ندارند . وقتی آنچه را هستیم دوست نداشته باشیم ، راه های بی شماری برای آزار دادن خود در اختیار داریم .

از سوی دیگر ، اگر شما اقدام به عملی کنید فقط به خاطر نفس آن عمل و بدون انتظار پاداش ، متوجه می شوید که از هر کاری می کنید لذت می برید . پاداش خواهد آمد ، اما شما وابسته به آن نیستید . حتی ممکن است خیلی بیش از آنچه تصور می کردید پاداش بگیرید ، بی آن که به انتظار آن بوده باشید . اگر آنچه را انجام می دهیم دوست داشته باشیم ، و اگر همیشه بیشترین تلاشمان را بکنیم ، آن وقت واقعا از زندگی لذت می بریم . تفریح می کنیم ، حوصله مان سر نمی رود و دچار حرمان نمی شویم وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید ، به " قاضی " فرصت نمی دهید که شما را مقصر بداند یا سرزنش کند . اگر بیشترین تلاشتان را کرده باشید و با این همه قاضی تلاش کند تا بر حسب " کتاب قانون " خودتان شما را مورد قضاوت قرار دهد ، به او پاسخ می دهید : " من بیشترین تلاشم را کردم . " پس جای هیچ تاسفی باقی نمی ماند . به همین دلیل است که باید همیشه بیشترین تلاشمان را بکنیم . حفظ این میثاق دشوار است ، اما این میثاقی است که شما را واقعا آزاد می کند . هنگامی که نهایت تلاشتان را بکنید ، نه بیشتر و نه کمتر ، آن وقت می آموزید که خود را همان طور که هستید بپذیرید . اما باید آگاه باشید و از

اشتباهاتتان درس بگیرید . آموختن از اشتباه به این معنی است که تمرین کنید ، به نتیجه کارتان منصفانه نگاه کنید و به تمرین ادامه دهید . این امر آگاهی شما را افزون می کند .

وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید ، احساس نمی کنید دارید وظیفه ای اجباری را انجام می دهید ، چون از هر کاری که می کنید لذت می برید . وقتی که از کاری لذت می برید یا آن را طوری انجام می دهید که تاثیر منفی بر رویتان نداشته باشد ، می دانید که دارید نهایت تلاشتان را می کنید . دارید بیشترین تلاشتان را می کنید چون دلتان می خواهد که آن کار را انجام دهید ، نه به این خاطر که مجبورید انجامش دهید ، نه به این خاطر که می خواهید " قاضی " درونتان را خشنود کنید ، و نه به این خاطر که می خواهید دیگران را خشنود کنید .

اگر اقدام به عملی کنید چون مجبور هستید ، آن وقت دیگر هیچ امیدی نیست که بیشترین تلاشتان را بکنید . در این صورت بهتر است از انجام دادن آن کار صرف نظر کنید ، نه ، شما فقط کاری را که به بهترین وجه انجام خواهید داد می کنید چون این کار شما را بسیار شادمان می کند . وقتی بیشترین تلاشتان را می کنید چون برایتان لذتبخش است ، به خاطر لذت بردن از کار به آن اقدام می کنید .

عمل یعنی سرشار زندگی کردن . عمل نکردن طریقی است برای نفی زندگی ، برای انکار زندگی . عمل نکردن یعنی این که سال های سال هر روز مقابل تلویزیون بنشینید چون می ترسید خطر ابراز وجود را به جان بخرید . ابراز آنچه هستید یعنی اقدام به عمل . شما ممکن است افکار بزرگی در سر داشته باشید اما آنچه تفاوت ایجاد می کند عمل است . بدون عمل ، فکر هیچ وقت متجلی نمی شود ؛ نه نتیجه ای در پی دارد و نه پاداشی .

یک مثال خوب در این مورد داستان فارست گامپ است . او افکار بزرگ نداشت اما اهل عمل بود . او خوشحال بود چون همیشه در هر کاری که انجام می داد بیشترین تلاشش را می کرد . او بی آن که چشمداشتی داشته باشد ، پاداش های بسیار قابل توجهی می گرفت . عمل کردن یعنی زنده بودن . یعنی پذیرفتن مخاطره ابراز کردن رویاها . این با تحمیل کردن رویایتان به دیگری فرق دارد ، چون هر کسی حق دارد رویای خودش را ابراز کند .

بیشترین تلاش خود را کردن عادتی عالی است . من در هر کاری که می کنم و در هر حسی که دارم بیشترین تلاشم را می کنم . ارائه دادن بیشترین تلاش در زندگی برایم به صورت آیینی درآمده است ، چون خودم خواسته ام که از آن آیینی بسازم . این هم باوری است مثل هر باور دیگری که انتخاب کرده ام . من از هر چیزی آیینی می سازم ، و همیشه نهایت تلاش خودم را

می کنم . دوش گرفتن برای من یک آیین است ، و با این عمل به بدنم می گویم که چقدر دوستش دارم . آب را بر بدنم احساس می کنم و از آن لذت می برم . بیشترین تلاشم را می کنم نا نیازهای بدنم را برآورده سازم . بیشترین تلاشم را می کنم تا آنچه را می توانم به بدنم بدهم و آنچه را بدنم به من می دهد دریافت کنم .

در هندوستان آیینی را انجام می دهند که "پوجا " نام دارد . در این آیین آنان بت هایی را که مظهر صفات خداوند هستند و به اشکال گوناگون ساخته شده اند بر می دارند , آنها را تطهیر می کنند ، تغذیه می کنند ، و ستایش می نمایند . آنها همچنین اورادی برای این بت ها می خوانند . خود بت نیست که اهمیت دارد . آنچه اهمیت دارد طریقه برگزار کردن این آیین است ، طریقی است که آنان می گویند : " خدایا دوستت دارم " .

خداوند زندگی است . خداوند زندگی در عمل است . بهترین راه برای گفتن " خدایا دوستت دارم " این است که زندگی کنیم و بیشترین تلاشمان را بکنیم . بهترین راه برای گفتن " خدایا شکرت " این است که گذشته را رها کنیم و در زمان حال زندگی کنیم ، همین حالا و همین جا . زندگی هر چه از شما می گیرد ، بگذارید بگیرد . وقتی شما از گذشته صرف نظر میکنید و از آن دست می کشید ، به خود اجازه می دهید که در لحظه اکنون کاملا زندگی کنید . گذشته را رها کردن به معنای داشتن توان لذت بردن از رویایی است که هم اکنون دارد تحقق می یابد .

شما اگر در رویای گذشته زندگی کنید ، نمی توانید از آنچه اکنون اتفاق می افتد لذت ببرید چون همواره آرزو می کنید که چیزی جز آنچه هست ، باشد . هیچ فرصتی برای دلتنگی برای چیزی یا کسی نیست ، چون شما زنده هستید . لذت نبردن از آنچه اکنون رخ می دهد یعنی در گذشته زندگی کردن ، و این به معنای نیمه زنده بودن است ، که موجب دلسوزی برای خویشتن ، رنج بردن و اشک ریختن می شود .

شما با حق شاد زیستن به دنیا آمده اید . با حق دوست داشتن ، لذت بردن و عشق را با دیگری شریک شدن به دنیا آمده اید . شما زنده هستید ، پس زندگی کنید و از زندگی لذت ببرید . در برابر زندگی ای که در درون شما جریان دارد مقاومت نکنید ، زیرا این خداوند است که در درون شما جریان دارد . صرف هستی شما هستی خداوند را ثابت می کند . هستی شما ، هستی زندگی و انرژی را ثابت می کند .

ما نیاز نداریم چیزی را بدانیم یا ثابت کنیم . فقط بودن ، خطر کردن و از زندگی لذت بردن است که اهمیت دارد . وقتی می خواهید نه بگویید ، نه بگویید، و وقتی می خواهید بله بگویید ، بله بگویید . شما حق دارید که خودتان باشید . شما فقط وقتی

بیشترین تلاشتان را می کنید ، می توانید خودتان باشید . وقتی بیشترین تلاشتان را نمی کنید ، دارید حق این را که خودتان باشید ، نفی و انکار می کنید . این بذری است که باید در ذهن خود پرورش بدهید . شما نیازی به معرفت یا مفاهیم عمیق فلسفی ندارید . نیازی به پذیرفته شدن از سوی دیگران ندارید . شما الوهیت خویش را با زنده بودن و خود و دیگران را دوست داشتن ابراز می کنید . بیان عشق خداوندی است که بگویید : " دوستت دارم . "

سه میثاق نخستین در صورتی موثر واقع می شوند که بیشترین تلاشتان را بکنید . توقع نداشته باشید که همیشه بتوانید معصومانه از کلام استفاده کنید . عادات روزمره شما بسیار قوی هستند و در ذهن تان ریشه دارند . اما می توانید نهایت تلاشتان را بکنید . توقع نداشته باشید که بتوانید هیچ چیز را به خود نگیرید ؛ فقط بیشترین تلاشتان را بکنید . توقع نداشته باشید که هرگز تصورات باطل نکنید، اما بی شک می توانید نهایت تلاشتان را بکنید .

با نهایت تلاش خود را کردن است که عادات گناه کردن با کلام ، همه چیز را به خود گرفتن و تصورات باطل داشتن ، تضعیف می شوند و به دفعات کمتری اتفاق می افتند . شما اگر بتوانید این میثاق ها را رعایت کنید ، نیازی به قضاوت کردن در باره خویشتن ندارید ، نیازی به احساس گناه یا تنبیه خویش ندارید . اگر بیشترین تلاشتان را بکنید ،احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت حتی اگر هنوز هم تصورات باطل بکنید ، هنوز هم همه چیز را به خود بگیرید و هنوز هم معصومانه از کلام استفاده نکنید .

اگر همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید ، و بارها و بارها این کار را تکرار کنید ، استاد دگرگونی می شوید . تمرین است که استاد می سازد . با بیشترین تلاش را کردن ، شما تبدیل به استاد می شوید . هر آنچه در زندگی آموخته اید ، از طریق تکرار آموخته اید . شما استاد سخن گفتن به زبان خود هستید چون تمرین کرده اید . عمل است که ایجاد تفاوت می کند .

اگر بیشترین تلاشتان را بکنید تا به آزادی شخصی دست یابید ، تا به خود عشق بورزید ، در می یابید که فقط مسئله زمان مطرح است تا آنچه را در جستجویش هستید به دست آورید . مسئله این نیست که ساعت های متمادی مراقبه کنید یا به خیالپردازی و رویا دیدن در بیداری بنشینید . باید برخیزید و انسان باشید . باید زن یا مردی را که هستید گرامی بدارید . به بدنتان احترام بگذارید ، از بدنتان لذت ببرید ، بدنتان را دوست داشته باشید ، آن را تغذیه کنید ، تمیز نگهش دارید و آن را شفا دهید . ورزش کنید و آنچه را احساس خوبی به بدنتان می دهد انجام دهید . این یک " پوجا " برای بدن شماست ، و رابطه ای است است بین شما و خدا .

نیازی نیست که مجسمه حضرت مریم ، مسیح یا بودا را پرستش کنید . اگر دوست دارید یا احساس خوبی به شما می دهد ، این کار را بکنید . بدن شما تجلی خداوند است و اگر به بدنتان احترام بگذارید ، همه چیز برایتان تغییر می کند . وقتی دوست داشتن همه بخش های بدن را تمرین کردید ، بذر عشق را در جسم خویش می پاشید ، بذر عشق را در ذهن خود می پاشید و هنگامی که بذرها رشد کردند ، بدنتان را عمیقا دوست خواهید داشت ، به آن احترام خواهید گذاشت و به آن افتخار خواهید کرد .

آن گاه است که هر عملی تبدیل به آیینی برای پرستش خداوند می شود . پس از آن ، مرحله ستایش خداوند از طریق هر اندیشه ، هر عاطفه و هر باور است ، خواه " درست " باشد و خواه " غلط " . هر اندیشه ای تبدیل به رابطه با خداوند می شود ، و شما به زندگی بدون قضاوت و بدون قربانی ، آزاد از نیاز به غیبت یا سوء استفاده از خویش دست می یابید .

هنگامی که شما هر چهار میثاق را همزمان اجرا کنید ، دیگر امکان ندارد که در دوزخ به سر ببرید . امکان ندارد . اگر با کلام خویش گناه نکنید ، اگر هیچ چیز را به خود نگیرید ، اگر تصورات باطل نداشته باشید و اگر همواره بیشترین تلاش خود را بکنید ، زندگی قشنگی خواهید داشت . خواهید توانست زندگی تان را صد در صد تحت اختیار بگیرید .

این چهار میثاق خلاصه چگونگی استاد شدن در دگرگونی است – یکی از استادی های تولتک ها. شما دوزخ را به بهشت تبدیل می کنید. رویای سیاره زمین را تبدیل به رویای شخصی خودتان از بهشت می کنید. معرفت، آن جا در انتظار شماست تا از آن استفاده کنید. این چهار میثاق وجود دارند ؛ تنها لازم است که این میثاق ها را بپذیرید و به معنا و اقتدار آنها احترام بگذارید .

فقط بیشترین تلاشتان را بکنید که به این میثاق ها احترام بگذارید . شما می توانید همین امروز این میثاق را با خود ببندید : من احترام گذاشتن و عمل به این چهار میثاق را انتخاب می کنم . به قدری ساده و منطقی است که حتی یک کودک هم می تواند آنها را درک کند . اما شما باید اراده ای بسیار قوی داشته باشید ؛ اراده ای قوی برای رعایت کردن این میثاق ها . چرا ؟ چون هر جا که می رویم ، در می یابیم که مسیر ما پر از مانع است . همه تلاش می کنند تا مانع از متعهد ماندن ما به این میثاق ها شوند ، و همه چیز در اطراف ما به گونه ای سازمان یافته که ما این میثاق ها را در هم شکنیم . مشکل ما وجود میثاق های دیگری است که همه جزو رویای سیاره ما هستند . آن میثاق ها زنده و بسیار هم قوی هستند .

به این دلیل است که شما باید شکارچی بزرگی باشید ، جنگجوی بزرگی باشید تا بتوانید از این چهار میثاق در زندگی خویشتن دفاع کنید . شادی شما ، آزادی شما ، تمام راه زندگی شما به این امر بستگی دارد . هدف جنگجو فائق آمدن بر جهان و تعالی

جستن ، گریختن از دوزخ و هرگز به آن بازنگشتن است . همان طور که تولتک ها به ما آموخته اند ، پاداش این مسیر فائق آمدن بر تجربه رنج بشری و تبدیل شدن به تجسم خداوند است و این است پاداش .

ما واقعا نیاز داریم که از هر ذره قدرتی که در اختیار داریم ، برای پیروز شدن در رعایت این میثاق ها استفاده کنیم . من ابتدا توقع نداشتم که بتوانم در این کار توفیق حاصل کنم . بارها شکست خوردم ، اما دوباره به پا خواستم و ادامه دادم . باز هم شکست خوردم ، و دوباره آغاز کردم . برای خودم متاسف نشدم . به هیچ وجه برای خودم احساس تاسف نکردم . به خودم گفتم : " اگر شکست خوردم , مهم نیست ، من به اندازه کافی قوی هستم ، به اندازه کافی باهوش هستم، پس می توانم موفق شوم ! " دوباره برخاستم و به راهم ادامه دادم . شکست خوردم و دوباره به راه افتادم ، و هر بار برایم آسان تر و آسان تر شد ، هر چند که در آغاز خیلی سخت بود ، خیلی دشوار بود .

پس اگر شکست خوردید ، خود را مورد قضاوت قرار ندهید . اجازه ندهید که قاضی تان این رضایت را به دست آورد که شما را محکوم کند . محکم و پر طاقت باشید . دوباره برخیزید و دوباره با خود میثاق ببندید. " بسیار خوب ، من میثاقم را شکستم و نتوانستم از کلامم معصومانه استفاده کنم . دوباره شروع می کنم . من فقط امروز به این چهار میثاق عمل می کنم . امروز با کلامم گناه نمی کنم . چیزی را به خودم نمی گیرم ، تصورات بیهوده نمی کنم و بیشترین تلاشم را می کنم . "

اگر یکی از این میثاق ها را شکستید ، روز بعد از نو آغاز کنید ، و سپس روز بعد از آن . در آغاز دشوار خواهد بود ، اما هر روز آسان تر و آسان تر می شود تا این که یک روز کشف می کنید زندگی تان را با این چهار میثاق اداره می کنید . و از مشاهده این که چگونه زندگی تان متحول شده است ، شگفت زده می شوید .

نیازی نیست که عقاید مذهبی متعصبانه داشته باشید . عشق و احترام شما به خویشتن هر روز افزایش پیدا می کند . شما می توانید این کار را بکنید . اگر من توانستم ، شما هم می توانید . به آینده فکر نکنید ؛ حواستان را جمع امروز کنید ، و در زمان حال زندگی کنید . فقط برای امروزتان زندگی کنید . همیشه نهایت تلاش خود را بکنید تا به تمام میثاق ها وفادار باشید ، به زودی این کار برایتان آسان می شود . امروز آغاز یک رویای جدید است .

همه از آزادی حرف میزنند. در همه جای دنیا مردم مختلف، نژادهای گوناگون و کشورهای متفاوت به خاطر آزادی می جنگند. اما آزادی چیست ؟ ما آمریکاییان مدعی هستیم که در کشوری آزاد زندگی می کنیم . اما آیا ما واقعا آزاد هستیم ؟ آیا آزادیم که

همان کسی باشیم که حقیقتا هستیم ؟ پاسخ منفی است . ما آزاد نیستیم . آزادی حقیقی مربوط به روان و جان بشر است ، یعنی آزاد باشیم که آن که واقعا هستیم باشیم .

چه کسی مانع آزادی ماست ؟ ما دولت را مقصر می دانیم ، آب و هوا را مقصر می دانیم ، والدینمان را مقصر می دانیم ، مذهب مان را مقصر می دانیم ، خداوند را مقصر می دانیم . واقعا چه کسی مانع آزاد بودن ماست ؟ ما خودمان مانع آزادی خویش هستیم . آزاد بودن واقعا چه معنائی دارد ؟ گاهی اوقات ما ازدواج می کنیم و می گوئیم که آزادی خود را از دست داده ایم ، بعد طلاق می گیریم ولی باز هم آزاد نیستیم . چه چیز مانع ما می شود ؟ چرا نمی توانیم خودمان باشیم ؟

ما خاطراتی از زمان های دور داریم ، وقتیکه آزاد بودیم و دوست داشتیم آزاد باشیم ،اما فراموش کرده ایم که آزادی واقعا چه معنائی دارد .

اگر بچه دو یا سه یا چهار ساله ای را نگاه کنیم شاید انسانی آزاد را ببینیم . چرا این انسان آزاد است ؟ چون این انسان هر چه می خواهد می کند . انسان موجودی کاملا وحشی است . درست مثل گل ، درست مثل درخت ، یا حیوانی که اهلی نشده باشد – وحشی ! و اگر انسان های دو ساله را در نظر بگیریم ، متو جه می شویم که اقلب اوقات این انسان ها لبخند دلپذیری بر لب دارند و دارند تفریح می کنند . آنها دارند جهان را کشف می کنند . از بازی کردن نمی ترسند . آنها وقتی صدمه می بینند ، وقتی گرسنه هستند ،وقتی برخی از نیازهایشان برآورده نشده باشد ، می ترسند . اما غصه گذشته را نمی خورند ، مضطرب آینده نیستند ، و تنها در زمان حال زندگی می کنند .

بچه های کوچک از بیان احساسات واقعی خود نمی ترسند. آنها به قدری مهربان هستند که اگر عشق ببینند، در آن ذوب می شوند. آنها اصلا از دوست داشتن نمی ترسند. این توصیف یک انسان طبیعی است. ما در کودکی از آینده نمی ترسیم و از گذشته شرم نداریم. تمایل انسانی و طبیعی ما این است که از زندگی لذت ببریم، بازی کنیم، کشف کنیم، شاد باشیم و دوست بداریم .

اما چه بر سر انسان بزرگسال آمده است ؟ چرا ما این همه فرق کرده ایم ؟ چرا وحشی نیستیم ؟ از دیدگاه " قربانی " ، می توانیم بگوییم که اتفاق غم انگیزی برایمان افتاده است ، و از دیدگاه جنگجو ، می توانیم بگوییم که آنچه برایمان پیش آمده طبیعی است . اتفاقی که واقعا افتاده این است که ما حالا یک" کتاب قانون " شخصی داریم و یک " قاضی " بزرگ و یک " قربانی " که زندگی ما را اداره می کنند . ما به دلیل وجود این قاضی و این قربانی دیگر آزاد نیستیم و نظام باورهای ما اجازه نمی دهد که آنچه واقعا هستیم باشیم . به محض این که ذهن ما با همه این آشغال ها برنامه ریزی شد ، ما دیگر شادمان نیستیم . این

زنجیره آموزش ها از انسانی به انسان دیگر و از نسلی به نسل دیگر، در جامعه بشری کاملا متعارف است. نیازی نیست که والدین خود را سرزنش کنید که به شما آموخته اند مثل آنها باشید. آنها جز آنچه می دانستند،چه چیز میتوانستند به شما بیاموزند؟ آنها بهترین کاری را که از دستشان بر می آمد کردند ، و اگر به شما آزار رسانده اند ، به دلیل نحوه اهلی شدن خودشان ، ترس های خودشان و باورهای خودشان بوده است. آنها بر برنامه ریزی ای که دریافت کرده بودند تسلطی نداشتند ، پس نمی توانستند رفتاری متفاوت داشته باشند. هیچ نیازی نیست که والدین یا کسانی که از ما سوء استفاده کرده اند ، از جمله خودمان را سرزنش کنیم. اما وقت آن فرا رسیده است که جلوی سوءاستفاده را بگیریم. زمان آن فرا رسیده که خود را از تسلط قاضی برهانیم، و این کار از طریق تغییر بنیادی میثاق ها امکان پذیر است. دیگر وقت آن فرا رسیده است که از نقش قربانی خلاص شویم .

خود واقعی هر یک از ما کودک کوچکی است که هنوز رشد نیافته است . گاهی اوقات وقتی به ما خوش می گذرد یا داریم بازی می کنیم ، وقتی احساس شادی می کنیم ، وقتی نقاشی می کنیم ، یا شعر می نویسیم ، یا پیانو می زنیم ، یا به هر طریقی احساسات خود را بیان می کنیم ، این کودک بیرون می آید . اینها شادمانه ترین لحظات زندگی ما هستند – وقتی خود واقعی ما بیرون می آید ، وقتی به گذشته نمی اندیشیم و دلواپس آینده نیستیم . آن وقت شبیه بچه ها می شویم .

اما یک چیز هست که همه اینها را عوض می کند ، و ما به آن مسئولیت می گوئیم . " قاضی " می گوید : " صبر کن ، تو مسئولی ، وظایفی داری که باید انجام بدهی ، باید کار کنی ، باید مدرسه بروی ، باید زندگی را اداره کنی . " همه این مسئولیت ها به ذهن هجوم می آورند . آن وقت چهره ما عوض می شود و دوباره جدی می شویم . اگر وقتی که بچه ها ادای بزرگسالان را در می آورند نگاهشان کنید ، می بینید که چهره اشان تغییر می کند . می گویند : " مثلا من یک وکیل هستم " ، آن وقت صورت جدی یک آدم بزرگ را به خود می گیرند . ما به دادگاه می رویم و همان چهره را در آن جا می بینیم – و این همان است که هستیم . ما هنوز بچه ایم ، اما آزادی خود را از دست داده ایم .

آزادی ای که از دست داده ایم ، آزادی خود بودن و بیان خود است . اما اگر به زندگی خود نگاه کنیم ، می بینیم که بیشتر وقتمان صرف کارهایی می شود که برای خوشایند دیگران انجام می دهیم ؛ برای پذیرفته شدن از سوی دیگران به جای زندگی کردن برای خود . این اتفاقی است که برای آزادی ما افتاده است ، و ما در جامعه خود و در همه جوامع بشری می بینیم که از هر هزار نفر ، نهصد و نود و نه نفر اهلی شده اند . بدتر از همه این که بیشتر ما از عدم آزادی خویشتن آگاه نیستیم . چیزی در درون ما نجوا می کند که آزاد نیستیم ، ولی ما نمی فهمیم که آن چیست ، و چرا آزاد نیستیم .

مشکل بیشتر آدم ها این است که زندگی می کنند بی آن که دریابند ذهن شان تحت تسلط قاضی و قربانی قرار دارد ، و به همین دلیل فرصتی برای آزاد بودن ندارند . اولین گام به سوی آزادی شخصی ، آگاهی نام دارد . ما نیاز داریم که بدانیم آزاد نیستیم ، تا بتوانیم به سوی آزادی برویم . ما نیاز داریم که از مشکل آگاه باشیم ، تا بتوانیم آن را حل کنیم .

آگاهی قدم اول است ، چون اگر آگاه نباشیم ، هیچ چیز را نمی توانیم تغییر دهیم . اگر ندانیم که ذهنمان پوشیده از زخم ها و پر از سموم عاطفی است ، نمی توانیم دست به پاکسازی و شفای زخم ها بزنیم ، و به رنج کشیدن ادامه می دهیم .

هیچ دلیلی برای رنج کشیدن وجود ندارد . با آگاهی ، شما می توانید عصیان کنید و بگویید : " دیگر کافی است ! " می توانید به دنبال راهی برای شفا یافتن و تغییر دادن رویای شخصی خویش باشید . رویای این سیاره تنها یک رویاست . واقعیت ندارد . اگر به داخل این رویا بروید و با باورهای خویش رودررو شوید ، خواهید دید بسیاری از این باور ها که شما را به سوی ذهنی زخمی هدایت کرده اند ، حتی حقیقت ندارند . در خواهید یافت که این همه سال درد و رنج بیهوده کشیده اید . چرا ؟ چون نظام باورهایی که به ذهن شما داده شده بود ، بر دروغ استوار بود .

برای همین است که اهمیت دارد استاد رویای خویش شوید ؛ برای این است که تولتک ها استادان رویا شدند . زندگی شما تجلی رویایتان ، و یک هنر است . و اگر از رویایتان لذت نمی برید ، هر زمان که بخواهید می توانید زندگی تان را تغییر دهید . استادان رویا از زندگی خود یک شاهکار می آفرینند ؛ آنها با انتخاب هایی که می کنند رویای خویش را در اختیار می گیرند . هر چیزی نتایجی دارد و استاد رویا از نتایج آگاه است .

تولتک بودن یک طریقه است . طریقه ای از زندگی است که در آن مرید و مراد وجود ندارد ، که در آن شما حقیقت خویش را دارید و بر مبنای حقیقت خویشتن زندگی می کنید . یک تولتک خردمند می شود ، وحشی می شود ، و دوباره آزاد می شود .

سه نوع استادی هست که به انسان ها کمک می کند تولتک شوند . اولین آنها " استادی در آگاهی " است ؛ یعنی شما آگاه شوید که واقعا چه کسی هستید و چه امکاناتی دارید . دومین آنها " استادی در دگرگونی " است : چگونه تغییر کنید ، چگونه از اهلی شدن گذشته رها شوید . سومین آنها "استادی در قصد " است . قصد از دید گاه تولتک ها آن بخش از زندگی است که دگرگونی انرژی را ممکن می سازد ؛ یگانه موجودی که به طور ناپیدا همه انرژی ها را احاطه کرده است ، و ما آن را "خدا " می نامیم . قصد همان زندگی است ؛ همان عشق بی قید و شرط است . " استادی در قصد " همان " استادی در عشق " است .

هنگامی که از راه تولتک ها به سوی آزادی سخن می گوییم ، متوجه می شویم که آنها نقشه کاملی برای در هم شکستن اهلی شدگی و رسیدن به آزادی دارند . آنها " قاضی " ، " قربانی " و نظام باورها را به انگلی تشبیه می کنند که ذهن آدمی را اشغال کرده است . از دیدگاه تولتک ها همه انسان هایی که اهلی شده اند بیمار هستند . آنها بیمارند چون انگلی بر ذهن و مغزشان تسلط دارد . غذای این انگل عواطف منفی است که زاییده ترس هستند .

اگر به توصیفی که از انگل می شود توجه کنیم ، می بینیم که آن را موجودی زنده می دانند که از زندگی موجودات دیگر تغذیه می کند در تمام کتاب این مستقیم ترین اشاره به زنده بودن بیگانه است ، انرژی آنها را می مکد بی آن که در عوض هیچ کمک مفیدی انجام دهد ، و به تدریج به میزبان خود صدمه می زند . " قاضی "،" قربانی " و نظام باورها کاملا بر این توصیف منطبق هستند . آنها با هم موجودی زنده را می سازند که از انرژی عاطفی یا روانی پدید آمده است ، و این انرژی زنده است . البته این انرژی مادی نیست ، اما عواطف هم از انرژی مادی تشکیل نشده اند . رویاهای ما نیز از انرژی مادی نیستند ، اما می دانیم که وجود دارند .

یکی از کارکردهای مغز تبدیل انرژی مادی به انرژی عاطفی است . مغز ما کارخانه عواطف است . و گفتیم که مهم ترین کارکرد ذهن رویا دیدن است . تولتک ها معتقدند که انگل – " قاضی " ،" قربانی " و نظام باورها – بر ذهن ما مسلط است و رویای شخصی ما را در اختیار دارد . انگل از طریق ذهن ما رویا می بیند و از طریق جسم ما زندگی می کند . او از طریق عواطفی که زاییده ترس هستند به حیات خود ادامه می دهد ، و از طریق رنج و فاجعه آفرینی رشد می یابد .

آزادی که ما در جستجویش هستیم ، استفاده کردن از ذهن و جسم خودمان و زیستن زندگی خویشتن است ، به جای این که بر اساس نظام باورهایمان زندگی کنیم ، یا در واقع نظام باورها به جای ما زندگی کند . وقتی کشف کردیم که ذهن ما تحت تسلط " قاضی " و " قربانی " قرار دارد و "ما " ی حقیقی به کناری گذاشته شده ، آن وقت فقط دو راه داریم . یکی این است که به زندگی همیشگی خود ادامه دهیم ، تسلیم " قاضی " و " قربانی " بمانیم و به زندگی در رویای سیاره زمین ادامه دهیم . انتخاب دیگر این است که همان کاری را بکنیم که وقتی کودک بودیم و والدین ما می کوشیدند ما را رام و اهلی کنند ،انجام می دادیم . می توانیم عصیان کنیم و بگوییم : " نه ! " می توانیم علیه انگل اعلام جنگ کنیم ، علیه " قاضی " و " قربانی " – جنگی برای به دست آوردن استقلال خویش ، جنگی برای کسب حق استفاده از ذهن خویش و مغز خویش .

برای این است که در همه سنت های شمنی امریکایی ، از کانادا گرفته تا آرژانتین ، مردم خود را "جنگجو " می نامند ، زیرا آنان در مبارزه دائمی با این انگل ذهنی به سر می برند . این معنای حقیقی جنگجوست . جنگجو کسی است که علیه اشغال انگل می جنگد . او عصیان می کند و اعلام جنگ می نماید ، اما جنگجو بودن به این معنا نیست که همیشه برنده می شویم ؛ ما ممکن است پیروز شویم و ممکن است شکست بخوریم ، اما همواره بیشترین تلاشمان را می کنیم و دست کم یک فرصت برای آزادی مجدد داریم . انتخاب این مسیر به ما دست کم تشخص و اعتبار عصیان را می بخشد و تضمین می کند که ما دیگر قربانی بی دفاع عواطف وسواس گونه و بوالهوسانه خویش یا عواطف مسموم دیگران نخواهیم بود . حتی اگر مقهور دشمن بشویم ، یعنی مقهور انگل بشویم ، باز هم از گروه قربانیانی نخواهیم بود که مبارزه نمی کنند .

نهایت پیروزی جنگجو این است که ماورای رویای سیاره زمین قرار گیرد و رویای شخصی خویش را مبدل به رویای بهشت کند . بهشت هم مانند دوزخ در درون ذهن ما جای دارد . آن جا مکانی است برای شادی ، برای مسرت ،مکانی که در آن آزادیم دوست داشته باشیم و واقعا خودمان باشیم . ما می توانیم در همین زندگی به بهشت دست یابیم ، نیازی نیست صبرکنیم تا پس از مرگ به آن جا برویم . خداوند همواره حضور دارد و ملکوت بهشت همه جا هست ، اما نخست ما باید چشمی برای دیدن و گوشی برای شنیدن حقیقت داشته باشیم . ما نیاز داریم که از این انگل آزاد شویم .

این انگل را میتوان به اژدهائی تشبیه کرد که هزار سر دارد . هر سر این انگل یکی از ترس هایی است که ما داریم . اگر می خواهیم آزاد باشیم ، باید انگل را نابود کنیم. یک راه، رودررو شدن با آن است، یعنی این که ما با ترسهای خود یکی یکی رودررو شویم . این روندی کند ، اما نتیجه بخش است . هر بار که با یکی از ترس هایمان رودررو می شویم کمی آزادتر می گردیم .

راه دوم برخورد با آن این است که انگل را تغذیه نکنیم . اگر به انگل غذا نرسانیم ، از گرسنگی می میرد . برای این کار باید مهار عواطف خود را به دست بگیریم ، باید از سوخت رساندن به عواطف ناشی از ترس دست برداریم . گفتنش آسان است ، اما انجام دادنش بسیار دشوار است . دشوار است چون " قاضی " و " قربانی " بر ذهن ما تسلط دارند .

سومین راه حل تشرف به مرگ است . تشرف به مرگ در بسیاری از سنت ها و مکتب های باطنی سراسر جهان وجود دارد — در مصر ، هند ، یونان و آمریکا . این مرگی است نمادین که انگل را می کشد ، بی آن که به بدن مادی آسیب بزند . وقتی ما به طور نمادین " می میریم " ، انگل هم باید بمیرد . این راه حل سریع تر از دو راه قبلی به نتیجه می رسد ، اما از هر دوی آنها سخت تر است . شجاعت زیادی می خواهد تا با فرشته مرگ رودررو شویم . نیاز به توان زیادی داریم .

بیایید نگاه دقیقتری به این سه راه حل بیندازیم .

هنر دگرگونی : رویای دقت دوم

ما آموختیم که رویایی که در آن به سر می بریم نتیجه رویای جامعه است که توجه ما را به آن جلب کرده اند و از طریق باورهایمان آن را تغذیه می کنیم . روند اهلی سازی را می توان رویای دقت اول نامید ، زیرا در طی آن توجه ما برای اولین بار جلب شده و اولین رویای زندگی مان را از آن طریق خلق کرده ایم .

یکی از راه های تغییر باورهایتان این است که توجه خود را بر همه این باورها و میثاق ها متمرکز کنید و میثاق هایی را که با خود در گذشته بسته اید ، عوض کنید . در طی انجام دادن این کار ، شما برای بار دوم از توجه خود استفاده می کنید ، و بدین تربیت رویای دقت دوم یا رویای جدید شکل می گیرد .

تفاوت عمده در این است که حالا شما معصوم نیستید . وقتی کودک بودید این گونه نبود ، چون شما انتخاب دیگری نداشتید . اما حالا دیگر کودک نیستید . حالا به اختیار شماست که آنچه را می خواهید باور کنید یا نکنید . می توانید هر چه را می خواهید باور کنید ، و این شامل باور کردن خود هم می شود .

اولین قدم ،آگاهی از وجود مه درون ذهن است . باید آگاه شوید که تمام مدت در حال رویا دیدن هستید . تنها با آگاهی است که دگرگونی رویا ممکن می شود . اگر آگاه شوید که کل ماجرای زندگی شما نتیجه باورهای شماست و آنچه باورش کرده اید واقعیت ندارد ،آن گاه می توانید این وضعیت را تغییر دهید . هر چند برای این که واقعا باورهای خود را تغییر دهید ، نیاز دارید توجهتان را بر آن چیزی متمرکز کنید که مایل به تغییرش هستید . باید بدانید کدام یک از میثاق های قبلی را می خواهید تغییر دهید تا بتوانید این کار را بکنید .

گام بعدی گسترش آگاهی نسبت به همه محدودیت هایی است که به خود تحمیل می کنید . باورهایی که بر اساس ترس استوار شده اند ، شما را ناخرسند و محدود می کنند . باید فهرستی از همه این باورهای محدود کننده ، همه میثاق های مبتنی بر ترس تهیه کنید ، و از طریق این روند است که شما آغاز به دگرگونی می کنید . تولتک ها آن را "هنر دگرگونی " می نامند ، که خود استادی کاملی است . شما از طریق تغییر میثاق های مبتنی بر ترسی که موجب رنجتان می شوند ، به استادی در دگرگونی دست می یابید ، و آن گاه به برنامه ریزی مجدد ذهن خویش به هر طریق که مایل هستید می پردازید . یکی از روش های این کار کشف و عمل به باورهایی همچون چهار میثاق است .

تصمیمی به اجرای چهار میثاق ، اعلام جنگ علیه انگل برای کسب مجدد آزادی است . چهار میثاق امکان پایان بخشیدن به رنج های عاطفی را فراهم می کنند و می توانند درهای زندگانی سرشار از شادمانی و آغاز رویایی جدید را به رویتان بگشایند . دیگر به خودتان بستگی دارد که اگر مایل باشید ، از امکانات رویای جدید خویش بهره برداری کنید . چهار میثاق برای این خلق شده اند که شما را در هنر دگرگونی همراهی کنند و به شما کمک کنند تا میثاق های محدود کننده را درهم بشکنید ، توان شخصی بیشتری کسب کنید و قوی تر شوید . شما هر چه قوی تر بشوید ، میثاق های بیشتری را می توانید در هم بشکنید ، تا زمانی که به هسته مرکزی این میثاق ها دست یابید و بر آنها فائق شوید .

عمل به چهار میثاق جدید ، حرکتی از جایگاه اقتدار است . شکستن طلسم جادوی سیاه در ذهن شما نیاز به توان شخصی زیادی دارد . شما هر بار که یکی از میثاق ها را در هم می شکنید ، نیرویی فوق العاده به دست می آورید . باید با شکستن میثاق های خیلی کوچک آغاز کنید که به قدرت کمتری نیاز دارند . وقتی میثاق های کوچک تر در هم شکستند ، نیروی شما رو به افزایش می گذارد ، تا جایی که بالاخره می توانید با شیاطین بزرگ ذهن خویش رودررو شوید .

مثلا دخترک کوچکی که به او گفته شده بود آواز نخواند ، حالا بیست سال دارد و هنوز هم آواز نمی خواند . یکی از راه های فائق شدن بر این باور که صدای زشتی دارد این است که به خود بگوید : " من سعی می کنم بخوانم ، حتی اگر این کار را به خوبی انجام نمی دهم . " آن وقت او می تواند وانمود کند که کسی برایش دست می زند و می گوید : " اوه ! خیلی قشنگ بود . " این کار میثاق را به مقدار ناچیزی کمرنگ می کند ، اما هنوز آن را در هم نمی شکند . با این همه او کمی توان و شجاعت به دست می آورد که این کار را دوباره و دوباره تکرار کند ، تا این که بالاخره موفق به در هم شکستن این میثاق شود .

این یک راه خروج از دوزخ است . شما به جای هر میثاق درد آوری که می شکنید ، باید یک میثاق شادی آور بگذارید . این موجب می شود میثاق قبلی دیگر نتواند باز گردد . اگر میثاق جدید بتواند همان مقدار فضا را اشغال کند ، آن وقت میثاق قبلی هرگز نمی تواند برگردد ، چون جایش پر شده است .

باور های غریبی در ذهن وجود دارند که این روند را ناامیدانه جلوه می دهند . به همین دلیل است که باید قدم به قدم پیش بروید و با خودتان شکیبا باشید ، چون این روند کند است . نحوه زندگی فعلی شما نتیجه سال ها اهلی شدن است . نمی توانید امیدوار باشید که این اهلی شدن در عرض یک روز نابود شود . شکستن میثاق ها بسیار دشوار است ، چون ما قدرت کلام را که قدرت اداره ماست ، به هر میثاق افزوده ایم .

ما نیاز به همان مقدار قدرت داریم تا میثاق قبلی خود را باطل کنیم . با قدرتی کمتر از آنچه آن موقع به کار برده ایم ، نمی توانیم موفق شویم . به علاوه ، همه توان شخصی ما برای حفظ میثاق هایی که با خود بسته ایم سرمایه گذاری شده اند . به همین دلیل است که میثاق های ما عملا مثل اعتیادی قوی هستند . ما به این گونه بودن معتادیم . به خشم ، حسادت و ترحم به حال خویش معتادیم . به باورهایی معتادیم از این قبیل : " من به اندازه کافی خوب نیستم ، به اندازه کافی باهوش نیستم . چرا سعی کنم ؟ دیگران این کار را می کنند ، چون از من بهتر هستند . "

همه این میثاق های قدیمی که بر رویای ما از حیات حاکمیت دارند ، نتیجه تکرار های دائمی هستند . بنابر این برای اجرای چها میثاق شما نیاز به تکرار دارید . تمرین میثاق های جدید زندگی شما را بهتر می کند . تمرین است که استاد می سازد .

انضباط جنگجو : تسلط بر رفتارهای خویشتن

تصور کنید یک روز صبح زود که از خواب بیدار می شوید ، پر از شور و شوق هستید . احساس خوبی دارید . شاد و سرشار از انرژی هستید تا روزتان را آغاز کنید . بعد موقع صبحانه با همسرتان دعوا می کنید و سیلی از عواطف ناخوشایند شما را در بر می گیرد . عصبانی می شوید و در احساس خشم مقدار زیادی از اقتدار شخصی خود را تلف می کنید . پس از دعوا احساس می کنید که خالی شده اید و فقط دلتان می خواهد بروید گریه کنید . در واقع به قدری خسته هستید که به اتاق تان می روید ، از حال می روید ، و سعی می کنید بهبود پیدا کنید . تمام روز را غرق در عواطف ناخوشایند سر می نمایید . انرژی کافی برای بیرون رفتن ندارید و تنها چیزی که می خواهید ، فاصله گرفتن از همه کس و همه چیز است .

ما هر روز با مقداری انرژی روانی ، عاطفی و جسمی از خواب بر می خیزیم ، و این انرژی را طی روز مصرف می کنیم . اگر به عواطفمان اجازه دهیم که همه انرژی ما را مصرف کنند ، دیگر انرژی ای برای تغییر زندگی یا نیرو دادن به دیگران نخواهیم داشت . چگونه دیدن جهان بستگی به عواطفی دارد که احساس می کنیم . وقتی عصبانی هستیم ، همه چیز به نظرمان غلط و نامطلوب می رسد ، هیچ چیز سر جای خودش نیست . همه چیز را سرزنش می کنیم ، حتی هوا را ؛ چه بارانی باشد و چه آفتابی ، خوشایند ما نیست . وقتی غمگین هستیم ، همه چیز در اطرافمان غم انگیز می شود و ما را به گریه می اندازد . به درخت ها نگاه می کنیم ، احساس اندوه به ما دست می دهد ؛ باران را نگاه می کنیم ، و همه چیز اندوهگین به نظرمان می رسد . شاید آسیب پذیر شده ایم و نیاز داریم که از خود محافظت کنیم ، چون نمی دانیم در چه لحظه ای ممکن است مورد حمله قرار بگیریم . به هیچ چیز و هیچ کس اعتماد نداریم . همه اینها به این دلیل است که با چشمان ترس به دنیا می نگریم !

تصور کنید که ذهن انسان هم مثل پوست اوست . وقتی به پوست سالم دست می زنید ،احساس بسیار خوشایندی پیدا می کنید . پوست برای لمس کردن ساخته شده ، و احساس لمس کردن شگفت انگیر است . حالا تصور کنید که پوست شما زخمی شده و چرک کرده است . اگر به پوست زخمی دست بزنید ،به آن صدمه می زنید ، پس سعی می کنید آن را بپوشانید و محافظت کنید . دوست ندارید کسی به زخم شما دست بزند ، چون آزار می بینید .

حالا تصور کنید که همه انسان ها دچار ناراحتی پوستی هستند . هیچ کس نمی تواند به دیگری دست بزند ، چون به او آسیب می رساند . همه زخم هایی روی پوستشان دارند ، و بنا بر این پوست زخمی و چرکین عادی به نظر می رسد و درد و رنج هم عادی و متعارف محسوب می شود ؛ و ما باور داریم که این روال عادی است .

می توانید تصور کنید که اگر همه انسان ها ناراحتی پوستی داشته باشند، ما چگونه رفتار خواهیم کرد؟ مسلما به سختی یکدیگر را در آغوش می گیریم ، چون این کار بسیار دردناک است. بنا بر این نیاز پیدا می کنیم که بین خود و دیگران فاصله زیادی ایجاد کنیم .

ذهن بشری دقیقا به پوست زخمی و چرکین می ماند . هر انسانی جسمی عاطفی دارد که کاملا از زخم های چرکین پوشیده شده است . هر زخمی با یک سم عاطفی چرکی شده – سم همه عواطفی که موجب رنج کشیدن ما می شوند ، مثل نفرت ،خشم ، حسادت و غم . یک عمل غیر عادلانه زخمی را در ذهن ما می گشاید و ما با سم عاطفی واکنش نشان می دهیم ، به دلیل باورها و مفاهیمی که در باره بی عدالتی و انصاف در سر داریم . ذهن به قدری زخمی و پر از سم است که همه این ذهن زخمی و مسموم را طبیعی می دانند ، چون روند اهلی شدن آن را ایجاد کرده است . این وضعیت عادی تصور می شود ، ولی من می توانم به شما بگویم که عادی نیست .

ما دارای رویایی غیر کارکردی از سیاره خود هستیم ، و انسان ها روحا" بیمار هستند و این بیماری ترس نام دارد . نشانه های این بیماری همه عواطفی است که موجب رنج بشر می شوند : خشم ، نفرت ، غم ، حسادت و خیانت . وقتی که ترس خیلی زیاد باشد ، ذهن منطقی از کار می افتد ، و ما این را بیماری روانی می خوانیم . وقتی که ذهن بسیار ترسیده باشد و زخم ها بسیار دردناک باشند ، رفتار روان پریشانه ظاهر می شود ،و در این صورت قطع رابطه با جهان بیرون بهتر و مطمئن تر به نظر می رسد اگر ما بتوانیم وضعیت ذهنی خود را یک بیماری ببینیم ، راه مداوای آن را می یابیم . دیگر لزومی ندارد که به رنج کشیدن ادامه بدهیم . اول از همه ما به حقیقت نیاز داریم تا زخم های عاطفی را بگشاید ، زهر آنها را خارج کند و زخم ها را کاملا شفا دهد .

چگونه می توانیم این کار را بکنیم ؟ باید کسانی را که احساس می کنیم در حق ما ظلم روا داشته اند ببخشاییم ، نه به این دلیل که آنها لایق بخشایش هستند ، بلکه به این دلیل که ما خودمان را بیش از آن دوست داریم که حاضر باشیم بهای این ظلم را بپردازیم .

بخشایش تنها راه شفا یافتن است . ما می توانیم بخشایش را برگزینیم چون نسبت به خویشتن احساس همدردی داریم . می توانیم احساس رنجش را رها کنیم و اعلام نماییم : دیگر کافی است ! من دیگر نمی خواهم " قاضی " بزرگی باشم که علیه خودم رای می دهم . دیگر نمی خواهم خودم را مورد آسیب و سوء استفاده قرار دهم . دیگر نمی خواهم " قربانی " باشم .

نخست نیاز داریم که والدین خود را ببخشاییم ، بعد برادرها ، خواهرها ، دوستان ، و خداوند را . وقتی خداوند را بخشیدید ، بالاخره موفق می شوید که خود را ببخشید . وقتی خودتان را بخشیدید ، احساس طرد خویشتن در ذهن شما از بین می رود . پذیرش خویشتن آغاز می شود و عشق به خود با چنان شدتی رشد می کند که شما نهایتا خود را همان طور که هستید می پذیرید . و این آغاز انسان آزاد است . بخشایش کلید آزادی است .

وقتی کسی را ببینید بی آن که دیگر واکنش عاطفی ناخوشایندی نسبت به او داشته باشید ، می فهمید که او را بخشیده اید . نام آن شخص را می شنوید و دیگر واکنش ناخوشایندی نشان نمی دهید . وقتی کسی به آن زخم قدیمی دست بزند و این دیگر شما را نیازارد ، می فهمید که واقعا موفق به بخشیدن شده اید .

حقیقت مانند تیغ جراحی است . حیقیقت دردناک است ، زیرا زخم هایی را که توسط دروغ ها پوشیده شده اند باز می کند ، و آن وقت است که شفا آغاز می شود . این دروغ ها همان چیزی است که ما نظام انکار می نامیم . خوب است که ما نظام انکار داریم ، چون اجازه می دهد که زخم ها را بپوشانیم و به فعالیت ادامه دهیم . اما وقتی که دیگر زخمی نداریم یا سمی نداریم ، نیازی به دروغ گفتن نیست . ما نیازی به نظام انکار نداریم ، چون ذهن سالمی داریم که مثل پوست سالم می تواند لمس شود بی آن که آزار ببیند . وقتی ذهن پاکیزه و سالم است ، لمس شدن برایش خوشایند است

مشکل بیشتر افراد این است که مهار عواطف خویش را از دست می دهند . آن گاه عواطف هستند که رفتارهای انسان را در اختیار دارند ، و نه بر عکس . وقتی اختیار از دست مان خارج می شود ، چیزهایی می گوییم که نباید بگوییم و کارهایی می کنیم که نباید بکنیم . به همین دلیل اهمیت زیادی دارد که با کلام خویش گناه نکنیم و تبدیل به جنگجویی معنوی شویم . ما باید

بیاموزیم که عواطف خویش را مهار کنیم تا از این راه توان کافی برای تغییر میثاق های مبتنی بر ترس به دست آوریم ، از دوزخ بگریزیم و بهشت شخصی خویشتن را بیآفرینیم .

ما چگونه می توانیم تبدیل به جنگجو شویم ؟ برخی خصوصیات جنگجو در همه جای دنیا یکسان است . جنگجو آگاه است . این بسیار مهم است . ما آگاهیم که در جنگ هستیم ، و جنگ درون ذهن ما نیاز به انضباط دارد – نه انضباط یک سرباز ، بلکه انضباط یک جنگجو ؛ نه انضباط تحمیل شده از بیرون که به ما می گوید چه بکنیم و چه نکنیم ، بلکه انضباط برای این که در هر شرایطی خودمان باشیم .

جنگجو تسلط دارد – نه بر دیگران ، بلکه بر عواطف خویشتن ، بر نفس خویشتن . وقتی ما تسلط مان را از دست می دهیم است که عواطف خود را سرکوب می کنیم ، نه وقتی که تسلط داریم . تفاوت عمده بین جنگجو و قربانی در این است که قربانی سرکوب می کند ، اما جنگجو مهار می کند ، خویشتنداری می کند . قربانی سرکوب می کند چون می ترسد عواطف خود را نشان دهد و می ترسد آنچه را می خواهد بگوید . مهار کردن و خویشتنداری همان سرکوب کردن نیست . مهار کردن یعنی تسلط بر عواطف و بیان آنها در مواقع مناسب ، نه زودتر و نه دیرتر . برای همین است که جنگجو ها بی عیب و نقص عمل می کنند . آنان تسلط کامل بر عواطف خویش و در نتیجه بر رفتار خویش دارند .

تشرف به مرگ :

در آغوش کشیدن فرشته مرگ

آخرین را ه رسیدن به آزادی شخصی ، آماده کردن خویش برای تشرف به مرگ است و پذیرفتن مرگ به عنوان استاد . آنچه فرشته مرگ می تواند به ما بیاموزد این است که چگونه حقیقتا زنده باشیم . ما آگاه می شویم که هر لحظه ممکن است بمیریم ؛ فقط لحظه حاضر را برای زنده بودن در اختیار داریم . حقیقت این است که نمی دانیم فردا می میریم یا نه . چه کسی می داند ؟ ما این تصور را داریم که سال های زیادی در آینده به ما تعلق دارد . ولی آیا این طور است ؟

اگر به بیمارستان برویم و دکتر به ما بگوید که فقط یک هفته برای زندگی فرصت داریم ، چه می کنیم ؟ همان طور که قبلا گفتیم ، دو راه وجود دارد . یکی این است که رنج بکشیم چون قرار است بمیریم ، و به همه بگوییم : " بیچاره من ، من دارم می میرم . " و غمنامه ای حقیقی به وجود بیاوریم . انتخاب دیگر این است که از هر لحظه برای شاد بودن استفاده کنیم و آن کاری را بکنیم که واقعا دلمان می خواهد . اگر فقط یک هفته دیگر زنده هستیم ، پس بگذارید از زندگی لذت ببریم . بگذارید زنده

باشیم . می توانیم بگوییم : " من دیگر خودم خواهم بود . از این به بعد سعی نمی کنم به خاطر خوشایند دیگران زندگی کنم . دیگر از این که در باره من چه فکر می کنند نمی ترسم . چه اهمیتی دارد که آنها راحع به من چه فکری می کنند وقتی قرار است هفته دیگر بمیرم ؟ دیگر خودم خواهم بود . "

فرشته مرگ به ما می آموزد که هر روز طوری زندگی کنیم که انگار آخرین روز زندگی ماست ؟ انگار که فردایی نخواهد بود . ما می توانیم هر روز را با این جمله آغاز کنیم : " من بیدار شده ام و خورشید را می بینم . سپاس خود را به خورشید ، و به همه کس و همه چیز عرضه می کنم ، چون هنوز زنده هستم . یک روز دیگر برای این که خودم باشم . "

من زندگی را این گونه می بینم . این آن چیزی است که فرشته مرگ به من آموخته است – کاملا پذیرا بودن ، و دانستن این که هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد . و البته با کسانی که دوست می دارم ، عاشقانه رفتار می کنم ، چون ممکن است آخرین روزی باشد که می توانم به آنها بگویم چقدر دوستشان دارم . نمی دانم که آنها را دوباره خواهم دید یا نه ، برای همین هم نمی خواهم با آنان دعوا کنم .

در صورتی که من با شما دعوای مفصلی بکنم و تمام عواطف مسمومی را که دارم به شما منتقل کنم ، اگر شما فردای آن روز بمیرید من چه کنم؟ وای ، خدای من ، "قاضی " مرا محکوم می کند و من از آنچه به شما گفته ام احساس گناه خواهم کرد . همچنین احساس گناه می کنم چون به شما نگفته ام که چقدر دوستتان دارم . عشقی که مرا خوشحال می کند ، عشقی است که می توانم با شما تقسیمش کنم . چرا نیاز دارم که عشق به شما را انکار کنم ؟ مهم نیست که شما در مقابل مرا دوست داشته باشید یا نه . ممکن است من فردا بمیرم ، یا شما فردا بمیرید . آنچه مرا خوشحال می کند این است که بگذارم بدانید چقدر دوستتان دارم .

شما می توانید این طور زندگی کنید . به این شکل خود را برای تشرف به مرگ آماده می کنید . آنچه در تشرف به مرگ اتفاق می افتد این است که رویای قدیمی ای که در ذهن خویش دارید برای همیشه می میرد . مسلما خاطراتی از انگل خواهید داشت – از قاضی ، قربانی و باورهای اعتیادی خود – اما انگل دیگر زنده نخواهد بود .

آنچه در تشرف به مرگ میمیرد ، انگل است . به دلیل وجود " قاضی "و " قربانی " ، تشرف به مرگ آسان نیست ، چون آنها با تمام امکانات خود مبارزه می کنند . آنها نمی خواهند بمیرند . و ما احساس می کنیم خودمان هستیم که داریم می میریم ، و به همین دلیل از مرگ می ترسیم .

وقتی در رویای سیاره زندگی می کنیم ، مثل این است که مرده باشیم . هر کس از تشرف به مرگ زنده بیرون بیاید ، هدیه شگفت انگیزی دریافت می کند ، و آن رستاخیز است . رستاخیز یعنی برخاستن از میان مردگان ، زنده بودن ، دوباره خود بودن . رستاخیز مثل کودک بودن است — وحشی و آزاد بودن ، اما با یک تفاوت . تفاوت در این است که آزادی ما با خرد همراه است ، نه با معصومیت . ما قادریم اهلی شدن های خویش را درهم شکنیم ، دوباره آزاد باشیم ، و ذهن خویش را شفا بخشیم . ما تسلیم فرشته مرگ می شویم ، با این دانش که انگل می میرد و ما با ذهنی سالم و عقلی کامل زنده می مانیم . آن وقت آزادیم که از ذهن خود استفاده نماییم و زندگی خود را بکنیم .

این چیزی است که در روش تولتک ها ، فرشته مرگ به ما می آموزد . فرشته مرگ به سوی ما می آید و می گوید : " می بینی ، هر چه این جا هست از آن من است ، نه از آن تو . خانه ات ، همسرت ، فرزندانت ، اتومبیلت ، شغلت ، پولت — همه به من تعلق دارد و من هر وقت بخواهم می توانم آنها را بگیرم . اما فعلا تو میتوانی از آنها استفاده کنی . "

وقتی تسلیم فرشته مرگ شدیم ، برای همیشه شادمان خواهیم بود . چرا ؟ زیرا فرشته مرگ گذشته را می گیرد و به زندگی اجازه می دهد که جریان یابد . هر لحظه ای که می گذرد ، فرشته مرگ آن بخش مرده را می گیرد و ما می توانیم در زمان حال زندگی کنیم . انگل می خواهد که ما گذشته را با خودمان حمل کنیم ، و این زنده بودن را بسیار سنگین می کند . وقتی می کوشیم در گذشته زندگی کنیم ، چگونه می توانیم از زمان حال لذت ببریم ؟ وقتی در رویای آینده هستیم ، چرا باید بار گذشته را بکشیم ؟ چه وقت می خواهیم در زمان حال زندگی کنیم؟ این چیزی است که فرشته مرگ انجام دادنش را به ما می آموزد .

می خواهم هر آنچه را طی زندگی آموخته اید فراموش کنید . این آغاز درکی تازه و رویایی تازه است .

رویایی که در آن زندگی می کنید ، آفریده خود شماست . دریافت شما از واقعیت است که آن را می سازد ، و هر لحظه که بخواهید می توانید آن را تغییر دهید . شما توان این را دارید که دوزخ را بیافرینید ، و توان این را دارید که بهشت را بیافرینید . پس چرا رویایی متفاوت نداشته باشیم ؟ چرا از ذهن خود ، از تخیل خود ، و از عواطف خود استفاده نکنیم و رویای بهشت را نیافرینیم ؟

فقط از تخیل خود استفاده کنید تا اتفاقی فوق العاده بیفتد . مجسم کنید که قادرید هر وقت بخواهید ، جهان را با چشمانی متفاوت ببینید . هر بار که که چشمان خود را می گشایید ، جهان اطراف را به طرز متفاوتی ببینید .

همین حالا چشمان خود را ببندید ، و بعد باز کنید و به بیرون نگاه کنید .

آنچه می بینید عشق است که از درختان می آید ، عشق است که از آسمان می اید ، عشق است که از نور می آید . از هر آنچه در اطراف شماست ، عشق دریافت می کنید . این حالت سعادت است . شما عشق را مستقیما از همه چیز دریافت می کنید ، از جمله از خودتان و از سایر انسان ها . حتی وقتی انسان ها غمگین یا خشمگین هستند ، پشت این احساس ها می توانید ببینند که عشق هم ارسال می کنند .

با استفاده از تخیل و چشمانی نو برای دریافت ، می خواهم خود را ببینید که زندگی تازه ای را آغاز کرده اید ، رویایی تازه ، حیاتی که در آن نیازی ندارید هستی خود را توجیه کنید و آزادید همان باشید که واقعا هستید .

تصور کنید که اجازه دارید شاد باشید و واقعا از زندگی لذت ببرید . زندگی تان از کشمکش با خویش و یا دیگران رهاست .

تصور کنید که زندگیتان را بدون ترس از بیان رویاهای خویش ، پیش می برید . می دانید چه می خواهید ، چه نمی خواهید ، و چه موقع می خواهید . نمی ترسید که آنچه را نیاز دارید بخواهید ، و نمی ترسید که به هرکس یا هر چیزی نه بگویید یا آری بگویید .

تصور کنید که بدون ترس از قضاوت دیگران زندگی میکنید . رفتارتان را بر اساس آنچه دیگران در باره تان می اندیشند تنظیم نمیکنید. دیگر مسئول عقاید دیگران نیستید . هیچ نیازی ندارد که بر دیگران مسلط باشید و هیچ کس شما را تحت سلطه ندارد. تصور کنید که بدون قضاوت کردن در باره دیگران زندگی می کنید . می توانید به آسانی آنها را ببخشایید و داوری هایتان را دور بریزید . نیازی ندارد که حق به جانبتان باشد ، و نیازی ندارید که دیگران را خطاکار ببینید . به خودتان و دیگران احترام میگذارید و دیگران هم به شما احترام می گذارند . تصور کنید که بدون ترس از دوست داشتن و دوست داشته نشدن زندگی می کنید . دیگر نمی ترسید که طرد شوید و نیاز ندارید که پذیرفته شوید . می توانید بدون شرم یا توجیه بگویید " دوستت دارم " . می توانید با قلبی گشوده در جهان گام بردارید و از آزار دیدن نهراسید .

تصور کنید که زندگی می کنید بی آن که از خطر کردن یا از کشف زندگی هراسان باشید . نمی ترسید که چیزی را از دست بدهید . نمی ترسید که در دنیا زندگی کنید و نمی ترسید که بمیرید .

تصور کنید که خودتان را همین طور که هستید دوست دارید . بدنتان را همین شکلی که هست دوست دارید و عواطفتان را همین طور که هستند دوست دارید می دانید که همین گونه که هستید کاملید .

دلیل این که می خواهم این چیزها را مجسم کنید این است که آنها کاملا امکانپذیر هستند ! شما می توانید در حالت سرخوشی ، سعادت و برکت زندگی کنید ، چون در رویای بهشت هستید . اما برای تحقق این رویا ، باید اول آن را بشناسید .

تنها عشق می تواند شما را به این حالت سعادت برساند . سعادتمند بودن مثل عاشق بودن است . عاشق بودن مثل سعادتمند بودن است . درمیان ابرها پرواز می کنید . هرجا می روید عشق دریافت می کنید . کاملا امکان پذیر است که همواره این گونه زندگی کنید ، امکان پذیر است ، چون دیگران این کار را کرده اند ، و آنان با شما فرقی ندارند . آنها در سعادت زندگی می کنند ، چون میثاق های خود را تغییر داده اند و رویای دیگری را در سر می پرورانند .

هنگامی که احساس کردید زندگی در مرتبه سعادت و برکت یعنی چه ، آن را دوست خواهید داشت . خواهید دانست که بهشت روی زمین حقیقت دارد ، که این بهشت حقیقتا وجود دارد . وقتی دانستید که بهشت وجود دارد ، و وقتی دانستید که می شود در آن ساکن شد ، دیگر به خودتان بستگی دارد که کوشش لازم را انجام دهید . دو هزار سال پیش عیسی مسیح در باره ملکوت بهشت و ملکوت عشق سخن می گفت ، اما انسان ها آن زمان آماده شنیدنش نبودند . آنان می گفتند : " درباره چه چیز حرف می زنی ؟ قلب من خالی است . من عشقی را که تو می گویی در قلبم احساس نمی کنم . من آرامشی را که تو می گویی ندارم . " شما نباید این کار را بکنید . فقط مجسم کنید که این پیام عشق ممکن است ، و آن وقت در می یابید که از آن شماست .

جهان بسیار زیبا و شگفت انگیز است . زندگی می تواند خیلی آسان باشد اگر عشق راه زندگی شما باشد . می توانید تمام مدت عاشق باشید . انتخاب با شماست . ممکن است دلیلی برای عشق نداشته باشید ، اما می توانید دوست داشته باشید چون دوست داشتن شما را خوشحال می کند . عشق فعال فقط شادی می آفریند . عشق به شما آرامش درونی می دهد . می تواند ادراک شما را از هر چیزی دیگرگون کند .

می توانید همه چیز را با چشم های عشق ببینید . می توانید هشیار باشید که همه جا در اطرافتان عشق هست . وقتی این طور زندگی کنید ، دیگر مهی در ذهنتان باقی نمی ماند . میه – تو – تی برای همیشه از بین می رود . این چیزی است که قرن های متمادی انسان ها در جستجویش بوده اند . ما هزاران سال به دنبال شادی گشته ایم . شادی ، بهشت گمشده است . آدمیان برای رسیدن به آن بسیار تلاش کرده اند ، و این بخشی از تحول ذهن است . این آینده بشریت است .

این نوع زندگی ممکن است ، و راه تحقق آن در دست شماست . موسی آن را سرزمین موعود نامید ، بودا ان را نیروانا نامید ، عیسی آن را بهشت نامید ، و تولتک ها آن را رویای جدید می نامند . بدبختانه هویت شما در آمیخته با رویای این سیاره است .

همه باورهای شما و میثاق های شما در مه غوطه ور هستند . شما حضور انگل را احساس می کنید ، ولی خیال می کنید که او خود شماست . این چیزی است که رها کردن آن را دشوار می کند – رها کردن انگل و آفرینش فضایی برای تجربه عشق . شما به " قاضی " وابسته اید ، به " قربانی " وابسته اید . رنج بردن به شما احساس امنیت می دهد ، چون آن را خوب می شناسید . اما واقعا دلیلی برای رنج کشیدن وجود ندارد . تنها دلیل رنج کشیدن شما این است که خودتان رنج کشیدن را بر می گزینید . اگر به زندگی خود نگاه کنید ، بهانه های زیادی برای رنج کشیدن پیدا می کنید ، اما حتی یک دلیل درست پیدا نمی کنید . شادی یک انتخاب است ، و رنج هم یک انتخاب است .

شاید ما نتوانیم از سرنوشت بشری بگریزیم ، اما حق انتخاب داریم : رنج بردن از سرنوشت خویش یا لذت بردن از سرنوشت خویش . رنج کشیدن یا دوست داشتن و شاد بودن . در دوزخ زیستن یا در بهشت زندگی کردن . انتخاب من ، زندگی کردن در بهشت است . انتخاب شما چیست ؟ دون میگوئل روئیز در خانواده ای از شفاگران به دنیا آمد ، و در یکی از روستاهای مکزیک تحت تربیت مادری شفاگر و پدر بزرگی شمن یا ناوال بزرگ شد . اعضای خانواده امیدوار بودند که او سنت صدها ساله شفاگری و معلمی را ادامه دهد و دانش مکنونه تولتک ها را گسترش داده ، به نسل های بعد منتقل کند . اما میگوئل که جذب زندگی متجدد شده بود ، ترجیح داد به دانشکده پزشکی برود . او تحصیلات پزشکی را به پایان رسانید و در جراحی تخصص گرفت . در آغاز دهه هفتاد میلادی ، یک شب دیر وقت پشت فرمان اتومبیلش به خواب رفت . اتومبیل واژگون شد و با دیواری برخورد کرد . او ناگهان بیدار شد و در حالی که سعی می کرد دوستانش را از خطر نجات دهد ، متوجه شد که از جسم فیزیکی خودش بیرون آمده است . این تجربه نزدیک به مرگ زندگی او را متحول کرد . بر اثر ضربه حاصله از این تجربه، او آغاز به طرح پرسش هایی از خویشتن کرد و برای یافتن پاسخ ها به تمرینات شدیدی در جهت کسب مهارت در خرد باستانی اعقاب خویش پرداخت. نخست مادرش استاد او بود و سپس یکی از شمن های قدرتمند صحرای مکزیک آموزش وی را به عهده گرفت. پدر بزرگش که در آن زمان از جهان رفته بود، از طریق رویاهایش تعالیمی به وی داد .

در سنت تولتک ها ، ناوال استادی است که فرد را به سوی آزادی شخصی هدایت می کند . دون میگوئل روئیز ناوالی است متعلق به سلسله " سلحشوران عقاب " ، و خود را وقف انتقال دانش و خرد تولتک ها به دیگران کرده است .

او از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی ، سخنرانی ها ، و سفرهای هدایت شده به تئوتی هواکان در مکزیک ، به انتقال خرد باستانی می پردازد .